ఓం

శ్రీమన్నారాయణాయనమః

శ్రీ సూర్యోపాసన



ఉపాసన

ప్రాణాయామకాండ



ప్రథమ సంపుటము

గ్రంథకర్త: ప్రకాశకులు.

కవికొండల పురుషోత్తమయోగి.

వానప్రస్థయతి.

విజయవాడ.

1956

మూల్యము రు. **3-0-0**

శ్రీ త్యాగరాజ గ్రంథమాల
పంచమ పుష్పము.

1000 ప్రతులు

ముద్రణ :
కల్యాణి ప్రెస్,
విజయవాడ—1.

విషయసూచిక

శుద్ధ పట్టిక

గమనిక:—ఇందలి స్వల్పలోపములు పాఠకులే సవరించుకొన ప్రార్థన.

పుటలు	పంక్తులు	తప్పులు	ఒప్పులు
4	10	Wltra	Ultra
5	4: 1 శ్లో. 2.	పరిభమణ, కలో	పరిభ్రమణ కాలో
22	5, 10	కతు. పవిత్ర	క్రతు. సవిత్ర
29	7	చిద్వభూతి	చిద్విభూతి
39	23	నిర్ధాణ	నిర్ధారణ
42	2	యుంకుట సంభవము	యుండు టసంభవము
47	శ్లో 1	యున్మణ్డలం	యన్మండలం
56	11	శ్యాత	శ్యాంత
57	19, 22	ఉత్కటమెన, సర్వవంగళ	ఉత్కటమైన, సర్వమంగళ
69	13	అసవ	అసహ
76	6	వాస సంహిత	వాజసనంహిత
84	4	మంతము	మంత్రము
96	4, 7	సంస్మరించు. వాకలు	సంస్కరించు. శాఖలు
102	Ft. Nt	దిత్యోమ్ నమః	దిత్యోమ్నమః
107	2 శ్లో. 3	విగమ	నిగమ
108	21	ప్రతక	ప్రత్యేక
111	శ్లో 1.	నేత్రాజ్ఞ	నేత్రాబ్జ
128	2 శ్లో. 6	సములబ్ధ్యై	సముపలబ్ధ్యై
139	శ్లో. 1	గహ్యా	గుహ్యా
161	9	7 మొదలు	17 అ-7 మొదలు
162	27	పసార	ప్రసార
166	19	కార్ణకోశము	కార్జకోశము
171	9	ఆరాధిచమని	ఆరాధించమని
188	7	పాణాయామ	ప్రాణాయామ

* 41 పేజీలో 16 పంక్తి తరువాత గ్రంథము 44 పేజీనుంచి చూడవలెను. 42, 43 పేజీలు 41 పేజీలో Ft. Nt కు చెందినది.

విజ్ఞప్తి

మహాశయులారా!

మేమీ గ్రామమున ఆశ్రమవాసమునకు కడంగినదిమొదలు అస్మద్సద్గురువు శ్రీ త్యాగరాజస్వామివారిపేర నొక గ్రంథమాలను ప్రచురించుచున్నాము. అందిప్పటికి నాలుగు గ్రంథములు వెలువడినవి. తగినదేదైన యొకటి అయిదవ గ్రంథము ప్రచురించుట సద్విధి. శ్రీ స్వామివారు వారి కృతులలో అఖండముగ శ్రీ సూర్యభగవానుని ప్రస్తావించియుంట జూచి "సూర్యోపాసన"నుగూర్చి గ్రంథమొకటి సూర్య నమస్కారముల ప్రసక్తితో చేర్చి సూర్యోపనిషత్తు అర్థసహితముగ ప్రకటించ నెంచితిమి.

గాని, గ్రంథరచన కుపక్రమించి ఆ యుపాసన ఎట్టిది. చేయుటెట్లు. ప్రయోజనము లెవ్వియని యోచించగా ఆ మూర్తియొక్క ఆద్యంత కాల నిర్ణయముచేయుటెంత దుర్ఘటమో వారి యుపాసనావిధి, విధానోపయోగ నిర్ణయము చేయుటయు అంతకుమించిన దుస్సాధ్యతయేనని తోచినది. భవతు. అయ్యును భగవద్విషయములు ఆదిన అసాధ్యములుగ గన్పట్టినను ఆ మూర్తియందనన్యభక్తిచింతనయే యుపాసనగ పరిణమించి యవి సుసాధ్యములు కాగలవని విశ్వసించి తగుకృషి యొనర్చుచుఏతద్గ్రంథరచన సాగించితిని. గాని యిట్టి రచనకు వలయు ద్విభాషా పరిపూర్ణ జ్ఞానము గాని, గొప్ప మంత్ర. యంత్ర, తంత్ర జ్ఞానముగాని, పూర్వ పూరుషుల గాథాలహరి పరిచయముగాని లేదా, ఒక ప్రజ్ఞాన ప్రతిభా సంయమనభాసిత సమాధిమనఃపటలముగాని మాయందభావమయ్యును మా జన్మకారణులగు ఆత్మ విభూతి స్వరూపులైయున్న అస్మద్మాతాపితల పూర్వాశీర్వచనబలముచే నిద్దానిని నిర్వహించుటైయుంటయు దెలిసి వారిని ప్రజ్ఞానాంతర్ముఖే

శ్లో. "యత్కృపాపూర్ణతః ప్రాప్తం యదిదం ధర్మసాధనం।
యన్మాతాపిత్రౌ వందేకృష్ణవేణీ నృసింహోర్మమ॥"

యని స్మరించును మా. ఈ కృషి స్వరూపమును పాఠకలోక సద్వినియోగము కాగలందులకు ఆ జాతవేదునే కడు వేడుచున్నాము.

ఈ మహత్ జగదాత్ముడు శ్రీ సూర్యుని యుపాసన అనాంతము వ్రాయు టెంతవారలకును అతీతమైన విషయము. ఏతత్కారణముచేతనే వేద భగవతికూడ ఈ విషయము లనేకములను వేద, వేదాంగ ఉపనిషద్బ్రాహ్మణ సంహితాదులందు పలుచోట్ల పలు, పలువిధములుగ తనివితీర నట్లు వర్ణించియున్నది. గనుక యియ్యవి సర్వసామాన్య మానవమనస్సంకల్ప ఊహాగానముల కందునవిగాదు. ఈ యుపాసననుగూర్చి దేవమానస-మనోసంయమన నిదిధ్యాసాసాధన తత్పరులును, సహన, సాహస, సత్కామ, సద్భక్త, సజ్జన, భగవదుపాసనానిరతిపరాయణులగు పండిత ప్రకాండు లెవరైనను అనుభవపూర్వకముగ వ్రాయనెంచుచో, ఈ, మా చిన్నరచనయందుగల వివిధభాషా-ముద్రణాది దోషరేణువుల నేరుటలో కాలము వృధాపుచ్చకను, మా, ఈ అల్పకృషిని ఆశీర్వదించి, నద్దానిని ప్రాతిపదికగ ప్రతిగ్రహించి మరొక నూత్న బృహత్‌గ్రంధరాజమొండు సృష్టించి విశ్వకళ్యాణమొనర్చుటయేగాక మమ్ములనుకూడ కృతార్థులం జేయుటకెంతయును ప్రోత్సహించుచున్నాము.

ఈ గ్రంథముద్రణకు పట్టిన ద్రవిణము శ్రీ యన్. హరేశ్వరరావు శ్రేష్ఠిగా రొనర్చినసవ్యస్కాల సాయమునకుందోడు మరి మూడువందలకు పైగా-రొక్కము-కాగితమురూపమున-యిచ్చి ఇప్పటికీ ప్రథమ సంపుటము ఉపాసన, ప్రాణాయామకాండను-వెలువడజేసినందుల కెంతయు ఏతద్వదాన్యులందరికి వ్యక్తిగతముగ మా శతానేకకృతజ్ఞతాపూర్వక వందనముల నిడుచున్నాము. ఈ గ్రంధరచన యందుత్పవించిన సందేహములను. అర్థక్లిష్టములను దీర్చిన పండితులకును, ఇందలి ప్రాణాయామ-ఆసనదృశ్యములు రుసుము తీసుకొనకనె తన కెమెరాతో తీసిచ్చిన యువక పవిత్రాత్మకును, మరితర అనేకవిధ ప్రోత్సాహములనిచ్చిన యితర పిన్న పెద్దలకును మా హృదయపూర్వకాభినందనము లర్పించుచున్నాము.

ఇదివరలో ఈ గ్రంధమాలయందు "శ్రీ త్యాగరాజ జీవితామృతము" గుంటూరునందు శ్రీ Welcome Press వారు శ్రీ జంధ్యాల అప్పయ్యశాస్త్రిగారును, "శ్రీ త్యాగరాజ సహస్రనామములు" ఇచ్చట శ్రీ "Nirmala Printers" వారు శ్రీ పరిమి నారాయణమూర్తి గారును ముద్రించియిచ్చినవిషయములో వారివారి సుహృద్భావముల నెంతయు అనుభూతి యొనర్చినది మరువతగ్గదికాదని యిప్పటికిని యను కొనుచుందును. మరల యిప్పుడీగ్రంధరాజమిచ్చట శ్రీ "Kalyani Press" వారు శ్రీ సంకిస లక్ష్మీనరసింహ బ్రహ్మానందముగారిచే ముద్రితమగుచున్నది. శ్రీ బ్రహ్మానందముగారిపేరు వారి సహజ సాత్త్విక సౌజన్యము, పరమార్ధికపరి జ్ఞానప్రేమతత్త్వము, ధన-ద్రవ్యాన్వేషణ తృష్ణాలాపయభావమానసికము. వారి సత్య-నిత్యానందవాస్తేచ్ఛలంజూచి ఎవరికిని కడుసార్ధకనామమై తోచనగును. మరియు నచ్చటి కృషిక పరివార కార్యనిర్వహణదీక్ష, విధ్యుక్తాచరణనిరతి నిదానములు, క్రమశిక్షణా నడక ఇత్యాది సమ్యక్ప్రశాంత వాతావరణమున మేమచ్చట గడిపిన కాలమంతయు కడు ఆనందోత్సాహజనకముగ నుండి యుంట యొక మహద్భాగ్యమని ఎంచుచున్నాము.

ఇంతటితో ఈ గ్రంధ-భాగ ప్రచురణకు సర్వతోముఖ సహాకారమున తోడ్పడిన దాతలనేమి, పండితులనేమి, ఛాయాపట, చిత్రలేఖన, కళారాధకులనేమి, ముద్రించిన బ్రహ్మణ్యులనేమి, కృషిక పరివారమునేమి తదితర అనేకవిధముల ప్రోత్సాహజనకముగ నుండిన పిన్న పెద్దలనేమి సర్వులను ఆ సర్వ జగత్సాక్షీభూతుడును, సాక్షాత్పరమేశ్వర స్వస్వరూపుండును, ప్రత్యక్ష భగవానుండునగు శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి సర్వ సౌఖ్యానుభూతియుతముగా కటాక్షించుగాకయని ప్రార్ధించుచు ఇక రెండవ భాగనిర్వహణ ప్రశంస యొనర్తుముగాక.

ఈ గ్రంధమున రెండవభాగమగు శ్రీ సూర్య - నమస్కార-ఆసన, కిరణ చికిత్సాదివిషయములతో, 3౹౹=40 ఆసనాది దృశ్యములుగల ఆరోగ్య సాధనకాండ ప్రచురించవలసియున్నది.. మునుపటివలెనే సద్వదాన్యులీ

కృత్యమునను సహకరింప సంకల్పింతురుగాక: ఈ భాగ ముద్రణయగు టతోడనే ఈ రెండుభాగములు నొకటిగ చేర్చి 500 (అయిదువందలు) గ్రంధములు అభిమానపు మూల్యము ప్రతి 1కి రు 10/– లకు తక్కువగాని రుసుము నిర్ణయమున రు 5000/–ల ఫండును మన ఆంధ్రరాష్ట ప్రభుత్వ మునకు దేవాదాయములనుంచి, పుర్రపాలక పంచాయితీసంస్థలనుంచి నిధి ఏర్పడునటుల విరాళములు సమకూర్చి అది ప్రాతిపదికగనెంచి మన రాష్ట్రి ములో తగు స్థలమున పూనాజిల్లాలో లోన్‌వాలా [Lone Wala] లో శ్రీ కువలయానందస్వామి, తూర్పుబెంగాలులో శ్రీ విష్ణుఘోష్ యోగి పుంగవులచే నడిపింపబడుచున్న శ్రీ సూర్యనమస్కార - ఆసన - కిరణ చికిత్స పరిశోధక సంపూర్ణయోగవిధాన సంస్థను నెలకొల్పుటకు గాను మన రాష్ట్రిప్రభుత్వమును ప్రోత్సహించుటకు శాయశక్తుల పాటుపడ నెంచుచు ఏతదుద్యమము సఫలీకృతమగునటుల ఆశీర్వ దించుటకుగాను త్రిమూర్త్యాత్మక సర్వశక్తివంతుడగు అస్మద్గురువరేణ్యులు శ్రీ త్యాగరాజస్వామినే పరిపరివిధంబుల ప్రాంజలిపట్టి వేడుచున్నారము.

ఇట్లనేక శ్రీరామ స్మరణలు
కవికొండల పురుషోత్తమయోగి.
వానప్రస్థయతి : సూర్యోపాసకులు.
సకలం బ్రహ్మార్పణమస్తు: ఓం తత్సత్.



శ్రీ సూర్య దండకము.

శ్లో. దేవదేవ మహాదేవం సహస్రబాహు వరాననం ।
శతాంగసిత మారోహం అరుణరాజం సమస్కృతే॥

మహామంత్ర రహస్యం.

ప్రతివారును నిద్రింపబోవునప్పుడును నిద్రనుండి లేచువేళలయందును దుస్వప్న హరముగను, దుస్సంఘటన హరమగుటకుగాను శ్రీ సూర్యనారాయణ భగవానుని దండకమును స్మరించుట ఉత్తమము గాన ఆ దండకమును ఇందిచ్చుచున్నాము.

(i) శ్రీ సూర్యనారాయణా, వేదపారాయణా, లోకరక్షామణీ, దైవ చూడామణీ; ఆత్మరక్షానమో, పాపశిక్షానమో; విశ్వకర్తానమో, విశ్వభర్తా నమో. నమస్తే॥

(ii) ఓ దేవతా చక్రవర్తీ, పరబ్రహ్మమూర్తీ, త్రిలోకైకనాథాధినాథా, మహాభూత భేదంబులన్ని నీవయై బ్రోవు మెల్లప్పుడున్ । నమో భాస్కరా, నమోహాస్కరా, నమో శ్రీ సూర్యనారాయణ నమో నమస్తే॥

(iii) ఓ పద్మినీ వల్లభా, వల్లకీగానలోలా, త్రిమూర్తి స్వరూపా, విరూపాక్షనేత్రా, నమోదివ్యగాత్రా, నమోనిరాకారా, నమోనిరాధారాధారా, నమో అచింత్యావతారా, నమోనమస్తే॥

(iv) ఓ తాపత్రయ భీలదావాగ్ని, ఓ దుర్దాంత నిర్ఘాత నిస్సార గంభీర సంభూతానేక మహాపాపంబులం బాపి, ఈ దేహభారంబు భారంబు గానీక, నమోజగన్నేత్ర, నమో సురస్తూపవంద్యా, నమో మునీంద్రాది వంద్య నమోనమస్తే॥

(v) హే దివ్యరూపా, హే భక్తపోషా, హే నిర్హేతుకజాయమాన కటాక్షవీక్షణా, హే దయాళో నీ పాదంబులే పెక్కు, నా జన్మజన్మాంతర వ్యాధి, దారిద్ర్య, సంకటంబుల్ బాపి, సర్వకామ్యార్థ సర్వమోక్షార్థ సిద్ధ్యర్థముల్ కూర్తువుంగాక, ఓదేవాదిదేవ శ్రీసూర్యనారాయణా నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే॥

శ్రీ సూర్యనారాయణ పరబ్రహ్మార్పణమస్తు.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః.

ఓం తత్సత్.

హరిః ఓం

శ్రీ సద్గురుభ్యోన్నమః

ప్రథమాధ్యాయము

శ్రీ సూర్యుడు — ప్రస్తావన

ధ్యానము

శ్లో. "ఆదిత్య అధిభూతాయ అఖిలాగమ వేదినే।
అచ్యుతాయాఽఖిలజ్ఞాయ అనంతాయనమోన్నమః॥"

శ్లో. బ్రహ్మ విష్ణుశ్చ రుద్రశ్చ, ఈశ్వరశ్చ సదాశివః।
పంచబ్రహ్మమయాకారాయేన జాతాస్తమీశ్వరమ్॥"

ఆర్యమహాశయులారా!

శ్రీ పరమేశ్వరుడు జగనిమిత్త ఉపాదాన కార్యకారణ కర్తృత్వ సహితుడయ్యును భావాభిలషితుడై తన స్వమాయచే కల్పితమయిన సృష్టి జీవసముదాయ సకలము నిశినిద్రావస్థనుండి ప్రభాతముననే లేచి ప్రపంచ మావరించిన ధగద్ధగాయమానమగు వెల్తురు ఎడల అపరిమితానంద సంతుష్టాంతరంగులై మెలగుచుందురు. ఈ వెలుగునిచ్చు ఘనజ్యోతిని, కాంతి కారుని విజ్ఞులు అర్కుడని. ఆదిత్యుడని, సామాన్యులు సూర్యుడని పిల్చుచున్నారు. ఈ భానుని భౌతిక, చారిత్రక సమాచారము చెప్పుట కిప్పుడుద్దేశింపలేదు ఆ జగజ్యోతియొక్క పరమార్థిక, తాత్విక వృత్తిని తెలుపుటయే యిప్పటి ఆశయము.

శ్రీమన్నారాయణుండు తనమాయచే సృష్టిని సంకల్పించి దాని క్షేమమునకు ప్రప్రథమున తానే తన మహదోగ్ర ఉష్ణరాశి ప్రాణాగ్ని శక్తిని [Celestial Energy] ఘనీభూత మొనర్చి బ్రహ్మాండాంత తేజోపిండముగ శ్రీసూర్యనారాయణుండయి వెలసినట్లు వేదమునందును. శ్రీవ్యాసభగవానుడు

వ్రాసిన "సూర్యపురాణ" మందును ప్రమాణములున్నవి. ఈ సూర్యజ్యోతి గంభీరసాగర గర్భోద్రేకములవల్ల ఫేనతుంపరులబోలు అగ్నికణ, రేణు, మిణుగురులు వెల్లావెదురుగ పడి గ్రహనక్షత్రాది ఖగోళ వైభవ మేర్పడి నది. పిమ్మట ఏత త్తేజోపిండాండ సహజ అనాహతనాదాత్మక ఓంకార త్రివ్యాహృతుల (అ—ఉ—మ) ప్రభావముచే ఆయా గ్రహ, తారాగోళము లందుద్భవించు పాంచభౌతిక గుణములచే ఖనిజ, రస, విష, పాషాణాదు లేర్పడి వాటి సమ్మేళన పరిణామముచే క్రిమి, కీటక, ఉద్భిజ్జ స్థావర జంగ మాది చరాచర యావజ్జీవరాసియు కల్పితములైనవి. ఇట్టి జీవకోటిలో మహోత్కృష్టమైనది మానవవ్యక్తి. సూర్యుడు తన స్వీయసంకల్పముచే తన పార్శ్వములనుండి ఈ మానవ శరీరుల నిద్దరిని స్త్రీ, పురుష లింగ భేదముతో సృజించి జనలోకము నుద్భవింపజేసెనని వ్యాసుడు వేద ప్రమాణసూచకముగ సూర్యపురాణమున ప్రతిపాదించెను.

మన సామాన్య జ్ఞానములో సృష్టికర్త బ్రహ్మయనియు ఆయన పరమేశ్వరునిగూర్చి తపస్సుచేసి తెలుసుకొని సృష్టిగావించెనని ఒక అభి ప్రాయమున్నది. అదిగాక వ్యాసుడు సూర్యపురాణమున సూర్యుడే సృష్టి కారకుడని చెప్పుచున్నాడు. ఇట్లే సృష్టికథనము ద్వివిధముగ నుండియు వివాదాంశము కానేరదు. ఆ పురాణాంశమును ఋగ్వేదము తన భగవస్తుతి పాఠములలోను, యజుర్వేద అథర్వవేదములు, శ్వేతాశ్వతర, తైత్తిరీయ, సూర్యోపనిషత్తులు సూర్యభగవానునే బ్రహ్మపరముగ సమన్వయపరచి జగత్కర్తగ నిర్ణయించియున్నవి.

ఈవిధముగ జగజ్జాతమంతయు సూర్యబ్రహ్మనుండి యుద్భవించి "సఏష పురుషః" యను న్యాయమున మూల ప్రకృతియై వెలుగుచున్నది. గనుక పరమేశ్వరుడు దృశ్యాదృశ్య సమస్త భూఖండ మండలాండ

పిండాండాదిచతుర్దశ భువనములకును నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వ బీజమై యున్న తను సాక్షాత్కార సగుణ భగవద్విభూతి సంభూతుడై,

* శ్లో. "ఆదిత్యానామ్ మహం విష్ణుర్జ్యోతిషాం రవిరం శుమాన్ ।
మరీ చిర్మరుతామస్మి నక్షత్రాణామహం శశీ॥"

గీత 10 అ—21 శ్లో.

ద్వాదశాదిత్యులలో ప్రధముడై ప్రత్యక్ష జ్యోతిస్వరూప భగవానుడై శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తియని, ఆదినారాయణుండని విదితమగు చున్నాడు.

ఇంకను దృశ్యమానమగు ఈ సూర్యభగవానుడు ఖగోళ గోళకము లన్నింటిని తన విద్యుత్కిరణ ప్రసారమూలమున ఆకర్షించి వాటికి తన ఆగ్రహ గ్రహణ బ్రహ్మతేజశ్శక్తి [The Radio Television Atomic Heat and Wltra Divine Energy and Vitality both patent and latent in the Ray] నిచ్చి వాటి స్థాన. చలన, శీతోష్ణ, పదార్థ, ఉత్పత్తి, ఉనికిస్థితిని పోషించుచు, ప్రపృధ మొనర్చుచు యావద్బ్రహ్మాండాంతరాళ లోకములను త్రిమూర్త్యాత్మక

శ్లో. "బ్రహ్మస్వరూపముదయే ।
మధ్యాహ్నేతు మహేశ్వరః ।
అస్తమానే స్వయం విష్ణుః ।
త్రయీమూర్తి ర్దివాకరః॥."

* మరుతామ్:—ఆవహ. ప్రవహ, నివహః, పరావహ, ఉద్వహ, సంవహ. పరివహ. వీరు సప్తమరుత్తులు. యిందు మరీచి యనునది అపరనామముగల పరివాహ వాయువు:-శ్రీ పరమహంస పరివ్రాజకాచార్య బాలసుబ్రహ్మణ్యస్వాములవారు వ్రాసిన వివరములు గూడార్థదీపికయను భగవద్గీతనుండి.

దివ్యతేజః ప్రభావములతో [Terrestrial Forces of Existance, Sustinanec, and Subsidence] లోకకారక, పోషక, మారకుడై, లోకారాధ్యుడై వెలుగుచున్నాడు. ఈ లోకోత్తరుడగు తారాధిపతి సూర్యుడు తన్నాశ్రయించి తనచుట్టును పరిభ్రమణ మొనర్చుచున్న ఈ గ్రహాది చతుర్దశభువనములందుగల యావజ్జీవ లోకములతో తన అణుకిరణ ఆకర్షణ సన్నిహితసంబంధము కలిగి వాటికి కళ్యాణోపయుక్తమగు జ్యోతిష, నక్షత్ర, వృక్ష, వైద్య, ఖనిజ రసాయినికాది పరిణామ శాస్త్రములకును, తాత్విక, మానసిక నిగమాగమ శాస్త్రములకును మూలజ్ఞానకారకుడై, అఖండైకరసుడై యావద్భూత ఆయురారోగ్యైశ్వర్య సర్వసౌభాగ్య భుక్తిముక్తిప్రదాతయై చిన్మయుడై, చిదానందుడై ప్రతీతమగుచున్నాడు.

ఈ నిర్విశేష సచ్చిదానందమూర్తియగు ఆదిత్యుడు కేవల గ్రహ, పృధివీత్యాది భువనములకేగాక సగుణారాధిత దేవతాగణమగు

* శ్లో. "ఏష బ్రహ్మాచ విష్ణుశ్చ శివస్కందః ప్రజాపతిః।
మహేంద్రో ధనదః కాలోయమస్సోమోహ్యాపాం పతిః॥"
శ్లో. ఇంద్రస్త్వం ప్రాణతేజసా రుద్రోసి పరిరక్షితా।
త్వం అంతరిక్షేచరతి సూర్యాస్త్వం జ్యోతిషాంపతిః॥"

బ్రహ్మ. విష్ణు. మహేశ్వర, ఇంద్ర, మహేంద్ర, స్కందులకును

---

* ఈ ఆదిత్యుడే బ్రహ్మ. విష్ణు. శివ. స్కందుడున్ను, నవప్రజాపతులున్ను మహేంద్రుడును, కుబేర, కాల, సోమ, యమవరుణాదులగుచున్నారు. ఈ ఆదిత్యుడని ప్రత్యక్షముగా గనబడుచున్నవానిని నిర్దేశించి చెప్పుట "యఏషోఽంతరాదిత్యే హిరణ్మయః పురుషోదృశ్యతే" అని యోగిజనసాక్షాత్కారానుభవముచేత చెప్పిన వాక్యమని గ్రహించవలెను. ఇతడే బ్రహ్మము, చతుర్ముఖి. "తవాంతరాత్మా, మమచయే చాన్యే దేహిసంజ్ఞితాః" యని శివునితో బ్రహ్మ చెప్పిన వాక్యమీ యర్థమునే ప్రతిపాదించుచున్నది. స్కందుడు:-కుమారస్వామి-షణ్ముఖుడు. [బ్రహ్మశ్రీ మన్నవ వేంకటకృష్ణశర్మ ప్రణీతమగు శ్రీరామా & కో వారి ప్రచురణమగు "ఆదిత్యహృదయము"ను గ్రంథము చూచేది.]

శ్లో. "యచ్చాపి సర్వభూతానాం బీజం తదహమర్జున।
గీత 10—39 శ్లో.

దేవదేవుడై.

శ్లో. "యద్యద్విభూతి మత్సత్త్వం శ్రీ మదూర్జిత మేవవా।
తత్తదేవావగచ్ఛత్వం మమతేజోఽంశ సంభవమ్॥"
గీత 10 అ—41 శ్లో.

సకల శ్రీమంతంబగు పర—అపరాతత్వ జగత్పాలక దేవవర్గమునకును బీజము అయియున్నాడు. ఈ సాక్షాత్కార దివ్యమూర్తియే మహద్ఘన సకల విజ్ఞాన, సుజ్ఞాన ఖనియగు వేదవేదాంగ వివిధ శాస్త్రములకును పుట్టుక స్థానమై విద్యామానమగుచున్నాడు. మరియు ఈ సనాతనమూర్తియే బృహద్వేద వేదాంగాధ్యయన పారంగతులును నిర్వికల్ప సమాధ్యానంద యోగనిష్ఠాగరిష్ఠులును. సకలశాస్త్ర పురాణ మీమాంసాది శృతిస్మృతి వ్యాఖ్యాతలును, బ్రహ్మమానసపుత్రులు నగు పౌత్రిమాషి గోపనయను స్త్రీ, పురుష ఋషిసంతతియగు విశ్వవార, కౌశిక, అపాల, సూర్య, ఖభివతి, మైత్రాయణి, జౌపవస్తి *పరాశరి, అసురి, ఘోష యిత్యాది స్త్రీ ఋషుల యొక్కయు, అత్రి గౌతమ, వాల్మీకి, కౌషీతక, సాంజీవ, భృగు, కపిల, వసిష్ట, నారద, అసిత, యజ్ఞవల్క్య, భరద్వాజ, హారీత, కశ్యప, వ్యాస, శ్వేతాశ్వత, ఐతరేయాది బ్రహ్మఋషులయొక్కయు, దితి అదితి పుత్ర పౌత్రికా వైవస్వత మహామన్వంతర ఇళ, యిక్ష్వాకు, కరూష, శర్యాతి, మహావంశజులు, బిందురథ, బలాశ్వ, అవీక్షిత, విశాల, ప్రతర్దన యిత్యాది అసాదృశక్షాత్ర ధర్మ విక్రమపరాక్రమ ఘనమహీపతులయొక్కయు సద్వంశజుల మూలపురుషుండును ఆదిగురువునై వెలసియున్నాడు.

* ఏతదృషివంశ, క్షత్రియ మహీపతుల విషయములు తెలుసుకొనుటకు ఆత్మపురాణమున 4 అధ్యాయమును, సూర్యపురాణమును చూచేది.

అనాదియగు జగద్బ్రహ్మాండ భాండవ్యష్టి సమిష్టి చరాచర విభూతి ప్రవర్ధమానుండును, జగజీవాత్మ పరిరక్షణ ప్రభావుండును, నిత్యకళ్యాణ గుణాఢ్యుండు నగు ఈ జ్యోతిర్మయుని హంశ, వంశాదుల మహాత్మ్యము లనేకములను శ్రీ వ్యాసభగవానునిచే లిఖిత పురాణములందును, వేద ప్రతిపాదితములగు శేతాశ్వతర, తైత్తిరీయ. సూర్యోపనిషత్తులందును చూచి నచో సత్య. పాతాళ. మధ్య. ఊర్ధ్వలోకవాసులగు దేవ, గంధర్వ, కిన్నర, కింపురుషాది దివ్యులును, భూలోక జనలోక ధృవ ధృవాంతర ప్రాగ్ ప్రాచ్య నవఖండ మండలాది దిగ్దేశ మానవకోటియంతయు ఎందుకు వారి వారి మత, వైజ్ఞానిక విస్తరణ, ఆదరణ, ఆచరణాదులందు ఏదో యొక పేరున పండగనో, పబ్బమనో, పర్వదనో, యోగమనో, ప్రయోగ మనో, పుణ్యమనో, ప్రేమనో, భయమునో, అవసరమనో, అపూర్వమనో, అగత్యమనో విధిగా ఆరాధించుచున్నది విశదము కాగలదు. దేవ, గంధర్వ, యక్ష, వాలఖిల్య, ఋష్యాది మహత్తర సత్తా సంపన్నులేమి, సామాన్య జ్ఞాన, వైజ్ఞానికులగు మానవులేమి, సహజ పరిజ్ఞాన జీవులగు [animals of natural instincts] సరీసృప, పశు, పక్ష్యాదులేమి తమజన్మ ప్రాణ, మనో, వాంఛా చతుర్విధ పురుషార్ధ ఫలసిద్ధ్యర్థము అఖిల బ్రహ్మాండ పిండాండాది జీవ అభయ, శుభ, లక్ష్యార్థమగు శ్రీమత్సూర్యనారాయణుని ఎటుల ధ్యానించి, పూజించి, నమస్కరించి కృతార్థులగుచున్నది తెలుసు కొందురుగాక.

గనుక, మన కర్మ, ఉపాసన, జ్ఞాన, సాయుజ్యకాండలకు ప్రతిపాదకుడై, ప్రాణ, అన్న, ఆయుర్ముక్తిప్రదుడై,

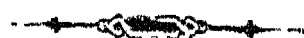
శ్లో. "త్వంమాత, త్వంశరణం, త్వంధాతా, త్వంధనం, త్వం ఆచార్యః।

త్వంత్రాతా, త్వంహర్తా విపదామర్క ప్రసీదచ మమ॥"

ద్వాదశార్యశ్లోకము,

చరాచర కోటికి శరణాగత వత్సలుండైన ఆ దివస్పతిని శాస్త్రయుక్తముగ తగు భక్తి శ్రద్ధ విశ్వాసములతో దైనందికారాధనోపాసలద్వారా అనుసరించి, ఆశ్రయించి, కొలచి, పూజించి, ప్రణామము లొనర్చి అర్థించి కృతార్థులగుదురని స్వానుభవముచేతగూడ మిమ్ముల మిక్కిలి ప్రోత్సహించుచున్నాము.

ఓం తత్సత్.



శ్రీ సద్గురుభ్యో నమః.

సారమతి - దేశాది.

ప. మోక్షము గలదా భువిలో జీవన్ముక్తులు గానివారలకు

సాక్షాత్కార - నీ సద్భక్తి - సంగీత - జ్ఞానవిహీనులకు



ప్రాణానల సంయోగమువల్ల ప్రణవనాదము సప్తస్వరములై బరగ.

వీణావాదనలోలుడౌ శివమనోవిధ మెరుగరు త్యాగరాజ వినుత. ॥మో॥

ఈ కృతి ప్రతిగృహీత భక్తానురక్త పరిపాలన పారిజాతము

శ్రీ త్యాగరాజస్వామి.

“శ్రీ రామాంఘ్రి సరోజ యుగ్మ మధు సంసేవా ప్రమత్తాంతరంగా ।
రామోన్మత్త: దివ్యగాన జలధి: అజ్ఞానకారుణ్య । శ్రీ
రాగాబ్ధి: । ఇదె నీ పదంబుల శిరసున్ జేర్చి ప్రార్థింతు । నన్
గారాబంబున త్యాగరాజ: తనయున్ గా నెంచి పాలింపుమా ॥”

కృతికర్త : కవికొండల పురుషోత్తమయోగి. వానప్రస్థుడు.
శ్రీ త్యాగరాజస్వామి శిష్యపరమాణువు.

2 వ అధ్యాయము.

కృతిసమర్పణ

శ్రీమత్సీతారామచంద్ర పరబ్రహ్మణేనమః.—

శ్లో॥ "బ్రహ్మ బ్రహ్మాదిదుర్జ్ఞేయం నిజతత్వ వివక్షయా ।
స్వేభ్యోయదాత్మనా జజ్ఞే త్యాగరాజస్సమేగతిః॥

"శ్రీ సూర్యోపాసన" యను ఈ గ్రంథరాజము అస్మత్ సద్గురువరేణ్యులగు శ్రీ త్యాగరాజస్వామిపేర మేము ప్రచురించుచున్న "త్యాగరాజ గ్రంథమాల" యను దానిలో అయిదవపుష్పము. శ్రీ త్యాగయ్యగారి జీవితవంథా యంతయు పంచవిషయ ప్రణాళికలో నడచినట్లు తోచును. సద్గురువు యనుగ్రహముచే స్వల్పశక్తుడనయ్యును ఏతద్గ్రంథమాలకు యిప్పటికి నాలుగు పుష్పముల నలంకరించడమైనది. అయిదవదియగు విద్దానిని సంపాదించుటలో ప్రాకృతకర్మవశమున చాల గడవు మీరినది. ఏలకో గడచిన వత్సర మీ సంగతి తీవ్ర తాపముతో యోచనచేయు సమయమున అస్మద్ శిష్యులును. సద్హృదయులును. సనాతనధర్మ పారాయణులునగు శ్రీయుతులు నంబూరు హరేశ్వరరావు శ్రేష్ఠిగారిచే ముస్మందే రు 116/— రూప్యములు ముద్రణకుగాను సమర్పింపబడి యీ పుష్పరాజము వా రనుష్టించిన శ్రీ సూర్యనారాయణోపాసన కటాక్షముగా ప్రోత్సహింపబడి వ్రాయుట సంకల్పితమైనది.

ఈ సద్గ్రంథము "శ్రీ సూర్యోపాసన" యగుట మా సద్గురువు సుభిక్షమే ఏలనన శ్రీ త్యాగయ్యగారే అఖండ సూర్యోపాసకులని వారి కృతిసంపుటి విశదీకరించును. అట్టితరి మమ్మను ఏతదుపాసనా కృత్యము నకే కడంగజేసియుండుటే మా భాగ్యము. ఇట్టి ధన్యత నొనగూర్చినందుకు కెంతయు శ్రీ సీతారామచంద్ర కటాక్షవీక్షణాప్రాప్తి ధౌరేయులు అస్మద్గురు శిఖామణులే అభినందనీయులు. ఆహా! సద్గురు కటాక్ష మెట్టిది?

శ్లో॥ "గురుప్రసాదేన వినా న బుద్ధిః । గురుప్రసాదేన వినాన్విరక్తిః
గురుప్రసాదేన వినా న సిద్ధిః । గురు ప్రసాదేన వినా నముక్తిః॥"
మాకు అట్టి గురుప్రసాదమగు "శ్రీ సూర్యోపాసన" యను ఈ పంచమ సుగంధ గ్రంథరాజసుమమును

శ్లో. పత్రం పుష్పం ఫలంతోయం యోమే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి ।
తదహం భక్త్యుపహృత మశ్నామి ప్రియతాత్మనః॥
గీత 6–26 శ్లో.

శ్లో॥ "పత్రం పుష్పం ఫలంతోయం" అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ శల విచ్చినట్లు శ్రీ గురుస్వామివారి గ్రంధ పంచరత్నమాలలోచేర్చి ఇప్పటి కింతవరకు కృతార్థత నొందగలుగజేసినందులకు పరమాత్మ అనంతశక్తి సంకల్పస్వరూపమగు ఆ సూర్యనారాయణునే కొనియాడుచు, ఈ యరుణ కాంతులొలుకు పవిత్ర గ్రంధపలిని మా సద్గురు శేఖరుల పాదారవిందము లకు ఉరసా, శిరసా, మనస్సాష్టాంగముగ నమస్కరించుచు వారికి యథా శక్తిగ సమర్పణముచేసి. నిద్దానిని కరుణించి అనుగ్రహించిఆశీర్వదించుటకు "త్వమేవ శరణంమమ" యని మ్రొక్కుచున్నారము.

ఓం ఓం ఓం
శ్రీత్యాగబ్రహ్మార్పణమస్తు.
ఓం తత్సత్.

3 అధ్యాయము

హరిః ఓం.

శ్రీ సద్గురుత్యాగరాజస్వామినేనమః

శ్లో॥ "మాయా సత్కార్య మఖిలం యద్వోధా ద్యాత్యపహ్నవమ్ ।
త్రిపాన్నారాయణాఖ్యంతత్ కలయే స్వాత్మ మాత్రతః॥"
అష్టోత్తర శతోపనిషత్తులు.

యాజుషీయ శ్రీమన్నారాయణోపనిషత్తు.

ఓం సహనావవతు సహనౌభునక్తు సహవీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీతమస్తు మావిద్విషావహై॥

ఓం శాన్తి శాన్తి శాన్తిః.

"ఓం-అథ పురుషోహవై నారాయణోఽకామయత ప్రజాస్సృజేయేతి। నారాయణాత్ ప్రాణో జాయతే. మనస్సర్వేంద్రియాణిచ ఖంవాయుర్జ్యోతి రాపః పృథ్వీ విశ్వస్యధారిణీ నారాయణాత్ బ్రహ్మ జాయతే. నారాయణాద్రుద్రోజాయతే. నారాయణాదింద్రోజాయతే. నారాయణాత్ప్రజాపతయః ప్రజాయంతే. నారాయణాత్ ద్వాదశాదిత్యారుద్రావస వస్సర్వాణిచ ఛందాగ్ంసి నారాయణా దేవసముత్పద్యంతే. నారాయణే ప్రవర్తంతే. నారాయణే ప్రలీయంతే. ఏతదృగ్వేద శిరోఽధీతే.

2. ఓం-అథ నిత్యోనారాయణః. బ్రహ్మనారాయణః శివశ్చ నారాయణః శక్రశ్చనారాయణః ద్యావాపృథివ్యౌచ నారాయణః. కాలశ్చ నారాయణః. దిశశ్చ నారాయణః. ఊర్ధ్వంచ నారాయణః, అధశ్చనారాయణః అంతర్బహిశ్చనారాయణః. నారాయణ ఏవేదగ్ం సర్వం యద్భూతం యచ్చభవ్యం. నిష్కళో. నిరంజనో. నిర్వికల్పోనిరాఖ్యాతః శుద్ధోదేవ ఏకో నారాయణః. నద్వితీయోఽస్తికశ్చిత్. య ఏవంవేద. సవిష్ణురేవభవతి సవిష్ణురేవభవతి. ఏతద్యజుర్వేద శిరోఽధీతే.

3. ఓం-ఓ మిత్యగ్రేవ్యాహరేత్, నమ ఇతిపశ్చాత్, నారాయాణాయే త్యు పరిష్టాత్, ఓమిత్యేకాక్షరం. నమఇతి ద్వే అక్షరే నారాయణా యేతి పంచాక్షరాణి ఏకద్వై నారాయణ స్యాష్టాక్షరం పదం, యోహా వై నారా యణ స్యాష్టాక్షరం పదమధ్యేతి. అనపబ్రువస్సర్వ మాయురేతి. విందతే ప్రాజాపత్యగ్ం రాయస్పోషం గౌపత్యం తతోఽమృతత్వమశ్నుతే తతోఽ మృతత్వ మశ్నుత ఇతి. య ఏవంవేద. ఏతత్సామవేదశిరోఽధీతే.

4. ఓం-ప్రత్యగానందం బ్రహ్మపురుషం ప్రణవ స్వరూపం. అకార ఉకారో మకారఇతి, తానేకధా సమభరత్తదేతదోమితి, యముక్త్వాముచ్యతే యోగీ జన్మ సంసార బంధనాత్. ఓం నమోనారాయణాయేతి మంత్రో పాసకః, వైకుంఠ భువనలోకం గమిష్యతి, తదిదంపరం పుండరీకం విజ్ఞానఘనం తస్మాత్తడిదాభమాత్రం. బ్రహ్మణ్యో దేవకీపుత్రో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనోం సర్వభూతస్థమేకం నారాయణం, కారణ పురుషమకారణం పరబ్రహ్మోమ్. ఏతదథర్వశిరోఽధీతే.

5, ఓం-ప్రాతరధీయానో రాత్రికృతం పాపం నాశయతి. సాయమ ధీయానోదివసకృతం పాపంనాశయతి మాధ్యందిన మాదిత్యాభిముఖోఽ ధీయానః పంచపాతకోపపాతకాత్ప్రముచ్యతే సర్వవేదపారాయణ పుణ్యం లభతే. నారాయణ సాయుజ్యమవాప్నోతి, నారాయణసాయుజ్యమవాప్నోతి, యఏవంవేద. ఇత్యుపనిషత్.

ఓం సహనావ వత్వితి శాంతిః,

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః,

ఓం తత్సత్.



యాజుషీయ శ్రీమన్నారాయణోపనిషద్మంత్రభావము.

శాంతివచనము:—

శ్రీ పరమాత్మ ఈ ఉపనిషత్ప్రవచనమున ఉద్యుక్తులమైన గురు శిష్యుల యిరువురమగు మమ్ములను సర్వవిధముల పోషించి, రక్షించి, మిత్రభావము పెంపొందించి మేము నేర్చు విద్యను వీర్యవంతమును, తేజోవంతమును అగునటుల ఆశీర్వదించునుగాక!

ఓం శాంతి శ్శాంతిః శ్శాంతిః.

అ వాఙ్మానసగోచరుండగు శ్రీమన్నారాయణుని స్వస్వరూపమగు వేదములనుండియే మానవేంద్రియములు తెలియనగును గాన ఈ మొదటి మంత్రము ఋగ్వేదమునుండి గానము చేయబడుచున్నది.

[1] శ్రీమన్నారాయణుడు సృష్టిని సంకల్పించినంతనె బ్రాహ్మీ శక్తి తత్వవిభూతిగ జ్యోతిర్మయుడగు హిరణ్యగర్భుండును, పిమ్మట పంచభూతములు, బ్రహ్మ, రుద్రుడు, కస్యప మరీచ్యాది ప్రజాపతులు, ద్వాదశాదిత్యులు, ఏకాదశరుద్రులు, అష్టవసువులు, వేదములు, సకల చరాచరము ఏర్పడినది. ఇదంతయు ఉత్పత్తి, స్థితిలయములకు లోనగుచు నుండు సృష్టిక్రమము జరుగుచుండును.

[2] శ్రీ మన్నారాయణుం దొక్కడే జనన జరామరణ రహితుడైన శాశ్వతుడు. త్రిమూర్తులు సర్వదేవాది దేవతలు, సర్వదిశలు, భూనభోంతరాళము, త్రికాలమున్ను సర్వము అనిర్గుణబ్రహ్మమే. రెండవది ఏదియులేదు. శ్రీమన్నారాయణ తత్వమును ఎవరు అనుభవము చేయగలారలో వారలు శ్రీ మహావిష్ణుపదవిని పొందగలుగుదురు.

ఇయ్యది యజుర్వేదమునుండి గానమగుచున్నది. శ్రీ మన్నారాయణుడు నిష్కలుడు, నిష్క్రియుడు, నిష్కళంకుడు, మాయాతీతుడు, అద్వితీయుడు, శుద్ధుడు, అవాఙ్మానసగోచరుడు, నిత్యుడు.

[3] శ్రీమన్నారాయణ మహత్తత్వము పరమ శ్రేయస్సును గూర్చు అష్టాక్షరీ మహామంత్రముగ నుపదేశింపబడుచున్నది:—

మొదట "ఓం" అని ఉచ్చరించవలెను. తరువాత "నమో" అన

వలెను. ఆతరువాత "నారాయణాయ" అని ఉచ్చరించవలెను. ఓం అను అక్షరము ఒక్కటి: "నమో" అను అక్షరములు రెండు: "నారాయణాయ" అను అక్షరములు అయిదు. ఇదియే శ్రీనారాయణాష్టాక్షరిమహామంత్రము.

ఈ మహామంతమును ఎవరు శ్రద్ధ. భక్తి. విశ్వాసములతో ఉపాసింతురో వారలు దీర్ఘాయువుగలిగి.

(i) సకామ్యోపాసనా ఫలితముగ ప్రజాపతిత్వము. సర్వ అణి మాది సిద్ధులు. స్వర్గాది ఊర్ధ్వపుణ్యలోకాదులనుపొందగలరు.

(ii) నిష్కామోపాసనా ఫలితముగ శాశ్వత బ్రహ్మలోక నివాసము, మోక్షప్రాప్తిని పొందుదురు. ఇయ్యది సామవేదము నుండి గానమగుచున్నది.

[4] అ-ఉ-మ-సంపుటి ప్రణవ స్వరూపమని, ఈ ప్రణవమే ప్రత్యగ్. ఆనందస్వరూపముగు బ్రహ్మమని తెలియవలెను. దీనిని తెలుసుకున్నవారును, "ఓం నమోనారాయణాయ" యను మంత్ర ముపాసించువారును భవబంధములు వదలి యోగులై ముక్తిని పొందుచున్నారు. ఈ పరబ్రహ్మమే ఆ దేవకి పుత్రుడు, మధుసూదనుడును, జ్ఞానస్వరూపుడును అయి జీవాత్మానందుడై పరగుచున్నాడు. ఈ శ్రీమన్నారాయణుం డొక్కడే ఆ బ్రహ్మస్తంబపర్యంతము వెలుగుచు సర్వమునకు కారణుండైయ్యును తను కారణములేనివాడగుచున్నాడు. ఆది మధ్యాంతరహితుడై ప్రజ్వరిల్లుచున్నాడు. ఇయ్యది అథర్వవేదమునుండి గానమగుచున్నది

[5] ఫ ల ము :—

చతుర్వేదములకు శిరోమణియగు ఈ యుపనిషత్తును త్రికాలములందును ఉపాసించువారు త్రికాల కృతపాతక ఉపపాతకాదుల నుండి విముక్తులై వేదపారాయణ పుణ్యలబ్ధులై. నిర్యాణమున శ్రీమన్నారాయణ సాయుజ్యమును పొందుచున్నారు. ఇతి ఉపనిషత్తు.

ఓం సహనావవత్వితి శాంతిః

ఓం శాన్తి శ్శాన్తి శ్శాన్తిః,

ఓం—తత్సత్.

హరిః ఓం

శ్రీ సద్గురు త్యాగరాజస్వామినేనమః

శ్లో॥ "సూదితస్వాతిరిక్తారి సూరినందాత్మ భావితమ్
సూర్యనారాయణాకారం నౌమిచిత్సూర్యవై భవమ్.

అష్టోత్తర శతోపనిషత్తులు

శ్రీ అధర్వణీయ సూర్యోపనిషత్తు.

శాంతిపాఠము

ఓం. భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః భద్రం పశ్యే మాక్షభి ర్యజత్రాః.
స్థిరం రంగై స్తుష్టువాగ్ంస స్తనూభిఃవ్యశేమ దేవ హితం య దాయుః.
స్వస్తిన ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాస్స్వస్తినః పూషా విశ్వవేదాః.
స్వస్తినస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమి స్స్వస్తినోబృహస్పతిర్దధాతు.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః.

తా. విరాడాదులగు ఓ దేవతలారా! ముముక్షువులమగు మేము మీ యనుగ్రహమువలన చెవులతో నిర్విశేషతుర్య బ్రహ్మప్రతిపాదకమగు ఉపనిషచ్ఛాస్త్రమును ఆలకింతుముగాక. సంశయాది దోషపంచకము శాంతించునంతవఱకు వేదాంతశాస్త్ర శ్రవణము నొనరుతుముగాక. కేవల వేదాంతశాస్త్రశ్రవణమువలన నేమిలాభమని తలంచి వెంటనే యథాశాస్త్రముగ బ్రహ్మవిద్యాశ్రవణమువలన ధ్యానయజ్ఞయజనశీలురమయి ప్రత్యగ్భావాపన్నములగు ఇంద్రియములచేత నిష్కళుండును తురీయుండును తుర్యాతీతుండును అగు పరమాత్మను గాంచెదముగాక. అల్పాయువులగు మీకెటుల అట్టి సిద్ధి కలుగునని తలంచి "ఓ దేవతలారా! ఆయా యంగమునకు అభిమానదేవతలగు ఇంద్రాదులగు మీయొక్క అనుగ్రహాతిశయమువలన స్వస్వవిషయములందు వ్యాపించి చంచలములయి యుండక నిశ్చలములయియుండు కరచరణాద్యవయవములు గలవారమయి "పశ్యతేహాపి సన్మాత్ర మప దన్యత్ మద్వ్యతిరిక్తమణుమాత్రం న విద్యతే

చిన్మాత్ర మేవ చిన్మాత్ర మఖండైకరసగ్ం రసం సర్వవర్జితచిన్మాత్రం బ్రహ్మమాత్ర మప న్నహి."
ఇత్యాదికము లగు సూక్ష్మవస్తు ప్రతిపాదక శ్రుతులచేత బ్రహ్మానుసంధానము నొనర్చుచున్నవారలమయి నిష్ప్రతియోగిక బ్రహ్మమాత్ర ధ్యానమునకు తగినట్టియు మనఃక్లేశము, రోగములు మున్నగునవి లేని దీర్ఘాయుస్సును పొందెదముగాక." మందబుద్ధులగు వారియందు దయగలిగి ప్రకారాంతర ముగదేవతాప్రార్థన రూపమగు మంత్రమునే శ్రుతి మఱల చెప్పుచున్నది:—

౧. గొప్పకీర్తిగలిగినట్టియు త్రిలోకాధిపతియు నగు ఇంద్రుఁడు మా మనస్సునకు అఖండాకారరూపవృత్తి కలుగజేయుట యను స్వస్తిని ఇచ్చుఁగాక. ౨. సర్వజ్ఞుఁడగు పూష (పూషయనఁగా సూర్యుఁడు.) మాకు స్వస్తికలుగఁజేయుఁగాక. (అనఁగా అవిచ్ఛిన్నముగ బ్రహ్మమాత్రధ్యానమే మాకు కలుగునటుల అనుగ్రహించుఁగాక యని యర్థము) అకుంఠిత గమనముగల తార్క్ష్యుఁడు. (తార్క్ష్యుఁ డనఁగా గరుత్మంతుఁడు.) మాకు స్వస్తి నిచ్చుఁగాక. బృహస్పతి యనఁగా దేవతలకు ఆచార్యుఁడు. అతడు మాకు స్వస్తిని కలుగఁజేయుఁగాక.

ఓం అథ, సూర్యాథర్వాంగిరసంవ్యాఖ్యాస్యామః:—

ఓం బ్రహ్మఋషిః గాయత్రీ ఛందః, ఆదిత్యో దేవతా, హగ్ంసస్సోఽహమగ్ని, నారాయణయుక్తం బీజం హృల్లేఖాశక్తిః, వియదాది సర్గ సంయుక్తం కీలకం, చతుర్విధ పురుషార్థసిద్ధ్యర్థే వినియోగః, షట్స్వరారూఢేన బీజేన షడంగం రక్తాంబుజ సంస్థితం, సప్తాశ్వరథినం, హిరణ్యవర్ణ్యం చతుర్భుజం పద్మద్వయాభయ వరదహస్తం కాలచక్ర ప్రణేతారం శ్రీ సూర్యనారాయణం: యఏవంవేద. సవై బ్రాహ్మణః—

2. ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహిధియోయోనః ప్రచోదయాత్: సూర్య ఆత్మజగతస్తుషశ్చ. సూర్యద్వై ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే, సూర్యాద్యజ్ఞః, పర్జన్యోఽన్న మాత్మా నమస్తే.

3. ఆదిత్య! త్వమేవ ప్రత్యక్షం కర్మకర్తాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం విష్ణురసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం రుద్రోసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం ఋగసి. త్వమేవ ప్రత్యక్షం యజురసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షగ్‌సామాసి. త్వమేవ ప్రత్యక్ష మథర్వాసి, త్వమేవ సర్వం ఛందోఽసి.

4. ఆదిత్యా ద్వాయుర్జాయతే. ఆదిత్యాద్భూమిర్జాయతే, ఆదిత్యా దాపోజాయంతే, ఆదిత్యాజ్జ్యోతిర్జాయతే. ఆదిత్యా ద్వ్యోమద్విజాయంతే, ఆదిత్యాద్దేవా జాయంతే, ఆదిత్యాద్వేదాజాయంతే.

5. ఆదిత్యోవాఏష తన్మండలం తపతి. అసావాదిత్యో బ్రహ్మ. ఆదిత్యోంతః కరణ మనోబుద్ధి చిత్తా హంకారాః, ఆదిత్యో వై వ్యానస్స మానోఽపానః ప్రాణః. ఆదిత్యో వై శ్రోత్రత్వక్చక్షురస నఘ్రాణాః. ఆదిత్యో వై వాక్ పాణిపాదపాయుపస్థాః. ఆదిత్యో వై స్పర్శ శబ్దరూప రసగంధాః, ఆదిత్యో వై వచనా దానాగమన విసర్గానందాః, ఆనందమయ. విజ్ఞానమయ. విజ్ఞాన ఘన ఆదిత్యః. నమోమిత్రాయ భానవే, మృత్యోర్మాంపాహి. భ్రాజిష్ణవే విశ్వహేత వేనమః.

6. సూర్యాద్భవంతి భూతాని, సూర్యేణ పాలితానితు. సూర్యే లయం ప్రాప్నువంతి, యస్సూర్యస్సోహమేవచ, చక్షుర్నో దేవసవితా, చక్షుర్న ఉతపర్వతః. చక్షుర్ధాతా దధాతునః ఆదిత్యాయవిద్మహే సహస్ర కిరణాయధీమహితన్నసూర్యః ప్రచోదయాత్ సవితా పురస్తా సవితా పశ్చాత్తా సవితోత్తరాత్తాసవితా ధరాత్తాత్ సవితానస్సువతు స్సర్వతాత్‌గ్ం సవితానో రసతాం దీర్ఘమాయుః.

7 ఓం ఇత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ. ఘృణోరితి, ద్వేఅక్షరే సూర్యఇత్యక్షరద్వయం, ఆదిత్యఇతిత్రీణ్యక్షరాణి ఏకస్యైవ సూర్యస్యాష్టాక్షరోమనుః యస్సదాహరహర్జపతి సవై బ్రాహ్మణోభవతి, సవై బ్రాహ్మణోభవతి.

8. సూర్యాభిముఖో జప్త్వా మహావ్యాధి భయాత్ ప్రముచ్యతే, అలక్ష్మీర్నశ్యతి, అభక్ష్యభక్షణాత్ పూతో భవతి, అగమ్యగమనాత్పూతో భవతి, పతిత సంగభాషణాత్పూతో భవతి, అసత్సంభాషణాత్ పూతో భవతి, మధ్యాహ్నే సూర్యాభిముఖః పఠేత్ సద్యోత్పన్న పంచమహాపాతకాత్ప్రముచ్యతే, సైషా సావిత్రీ విద్యానకించదపి. నకస్మైచిత్ప్రశగ్ంసయేత్, య ఏతాం మహాభాగః ప్రాతః పఠతి సభాగ్యవాన్ జాయతే, పశూన్విందతి, వేదార్థం లభతే: త్రికాలమేత జప్త్వా క్రతు శతఫలమవాప్నోతి, హస్తాదితేజపతి సమహామృత్యుం తరతి, సమహాపమృత్యుంతరతి:—

య ఏవం వేద: ఇత్యుపనిషత్.

ఓం భద్రం కర్ణేభిరితి శాంతిః.

ఓం తత్సత్.

శ్రీ సద్గురుభ్యోన్నమః

—: అధర్వణీయ సూర్యోపనిషత్తు :—

స్థూలముగ అర్థము :

ఓం, భద్రంకర్ణేభిరితి శ్శాంతిః—

1. మంత్రము:— ఈ మహత్శక్తివంతమగు సూర్యోపనిషత్తుకు బ్రహ్మఋషి: గాయత్రి ఛందస్సు: ఆదిత్యుడు దేవత: సోహం [హంసయే] అగ్ని: నారాయణాంశమే బీజము: ఆకాశాది పంచభూతస్థితి కీలకం: హృదయ వికాసమే శక్తి: సప్తాశ్వరథంబున పద్మాసనాసీనుడై కాలచక్రమున కాధారుడగు శ్రీ సూర్యభగవానునిగూర్చి చతుర్విధ పురుషార్ధఫల వాంఛా సిద్ధికి జప, తప, ఆరాధనాది నమస్కృతులు చేసేది.

ఇట్లు వేదము తెలుపుచున్నది. ఈ విధముగా తెలిసిన అనుభవజ్ఞులు బ్రహ్మయే యగుదురు.

2. మంత్రము:— భూః. భువః, సువః అగు త్రిభువనపాలకుడగు సవితృ [శ్రీ సూర్యుడు] దేవత మమ్ములను సమస్త పాపములనుండి విముక్తిచేయుగాక. సమస్త చరాచరజగదుత్పత్తి సూర్యునినుండియే యుత్ప వించినది: సర్వ జగత్తునకు శ్రీ సూర్యుడె ఏకైక ఆత్మఘనుడు: ఈయనయే యజ్ఞమునకు అధిష్టాత. వర్షదాత, అన్నదాతయును అతడే. ఈ జగదాత్మ స్వరూపునకు నమస్కారము.

3. మంత్రము:— హే, భగవన్! నీవే సమస్త కర్మప్రతిపాదకు డవు. ప్రారంభకుడవు. నీవు త్రిమూర్త్యాత్మకుడవు. నీవే చతుర్వేద స్వరూ పుడవున్ను. వాటి మూలమున్ను. సర్వ సుజ్ఞాన, విజ్ఞాన ఛందస్సును నీవే

4. మంత్రము:— శ్రీ సూర్యభగవానునుండియే పంచ భూతోత్పత్తి యైనది. ఈ ఆదిత్యుని నుండియే సమస్త దేవతాగణము, సమస్త వేదములు యుత్పవించినవి.

5. మంత్రము:— సమస్త ఖగోళాధి పతియై ప్రకాశించుచు కాంత్యు ష్ణములచేత తపింపజేయుచున్నాడు. శ్రీ సూర్యుడే పరమాత్మ: మనలో మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములై వెలుగుచున్నాడు. అతడే మనలోని పంచప్రాణవాయువులు, ప్రాణము. అతడే మన జ్ఞానేంద్రియ ములు, కర్మేంద్రియములున్ను. అతడే, రూప, రస గంధాదివర్గము. అతడే జ్ఞాన విజ్ఞానానంద పంచకోశములున్ను. ఇట్లు విశ్వస్వరూపుడును, విష్ణువును అయి వెలుగుచు మమ్ములను మృత్యువునుండి కాపాడునుగాక. అట్టి విశ్వాత్మయగు మిత్రునకు నమస్కారము.

6. మంత్రము:— సమస్త భూతప్రపంచము శ్రీ సూర్యునినుండియే ఉత్పత్తి, స్థితి, లయములను పొందుచున్నవి. శ్రీ సూర్యుడే మన హంస: మన చక్షువులకు దేవత: మనకు సుచక్షువుల నిచ్చుగాక. అతడు సహస్ర కిరణాళుడై సర్వ దిక్కులను వ్యాపించి, సర్వమునందును నిండి నిబిడీ కృతుడైయున్నాడు. ఈ పరమాత్మ స్వరూపుడు మమ్ముల సర్వారిష్టముల నుండి కాపాడి సర్వశుభములు చేకూర్చి సరైశ్వర్య ఆయురారోగ్యముల నొసంగుగాక!

7. మంత్రము:— ఓం—ఈ ఏకాక్షరము బ్రహ్మస్వరూపము- ఘృణిః-ఇవి రెండక్షరములు: ఆదిత్యః ఇవి మూడక్షరములు: ఇవి సమష్టిన శ్రీ సూర్యఅష్టాక్షరీ పవిత్ర మంత్రమగుచున్నది, ఎవరు ఈ మంత్రమును జపింతురో వారు బ్రహ్మనిష్ఠులై, బ్రహ్మవిదులై బ్రహ్మలగుచున్నారు.

8. మంత్రము:— ఈ మంత్రమును శ్రీ సూర్యాభిముఖులై జపించు వారు సర్వవ్యాధులభయమునుండి విముక్తులగుదురు. దారిద్ర్యము తొలగిన వారగుదురు. నిషిద్ధవస్తుభుక్కులు పునీతులగుదురు: అపవిత్రులతో సంభాషణ, అనృత, అశ్లీలాది సంభాషణదోషములు తొలగినవారగుదురు. మధ్యాహ్నము న పఠించినచో పరిపక్వమైనపాతక, ఉపపాతక, పంచమహాపాతకములు నశించును. ఈ పరతత్వమైన సవితృవిద్యను నికృష్టులైన అననుష్ఠాన

పరులకు, ఆవిద్యాకృపణులకు, వేద, శాస్త్ర పురాణాది ఆర్ష సనాతన విజ్ఞానమందు అవిశ్వాసపరులకు, భగవద్భాగవత ద్వేషులకు, సనాతన ధర్మాచార విధ్వంసకులకు. అనాస్తికులకు బోధించకూడదు. పవిత్రులే తెలుసుకొందురుగాక! దీనిని ప్రాతఃకాలమున పఠించినచో సర్వ సిరి, సంపద సౌభాగ్య సౌఖ్యములుపొందుదురు: సర్వవేద పారాయణాధ్యయన ఫలమును పొందుదురు. త్రికాలములందు జపించుచో శత క్రతువులుచేసిన ఫలమును పొందుదురు, సాయంసమయమున జపించుచో మృత్యువును జయించిన వారై మోక్షకాములు కాగలరు. ఇటుల వేదములు తెలుపుచున్నవి.

ఓం, భద్రం కర్ణేభిరితి శ్శాంతిః
శ్రీ సూర్యపరబ్రహ్మార్పణమస్తు.
ఓం తత్సత్.



శ్రీ నవగ్రహ. సూర్యగ్రహ కవచములు

శ్రీ నవగ్రహ కవచము

౨	౧	౭	౪	౩	౯	౬	౫	౮
౯	౪	౩	౮	౬	౫	౭	౨	౧
౫	౮	౬	౧	౭	౨	౩	౯	౪
౩	౯	౪	౫	౮	౬	౧	౭	౨
౬	౫	౮	౨	౧	౭	౪	౩	౯
౭	౨	౧	౯	౪	౩	౮	౬	౫
౮	౬	౫	౭	౨	౧	౯	౪	౩
౧	౭	౨	౩	౯	౪	౫	౮	౬
౪	౩	౯	౬	౫	౮	౨	౧	౭

ఏతత్కవచం నవగ్రహస్థాపన పూజనాదౌ ప్రశస్తం.

శ్రీ సూర్య కవచము.

౯	౬	౧	౮	౨	౩	౭	౪	౫
౭	౪	౫	౯	౬	౧	౮	౨	౩
౮	౨	౩	౭	౪	౫	౯	౬	౧
౬	౧	౯	౨	౩	౮	౪	౫	౭
౪	౫	౭	౬	౧	౯	౨	౩	౮
౨	౩	౮	౪	౫	౭	౬	౧	౯
౧	౯	౬	౩	౮	౨	౫	౭	౪
౫	౭	౪	౧	౯	౬	౩	౮	౨
౩	౮	౨	౫	౭	౪	౧	౯	౬

ఈ కవచముల విషయములు 7 వ అధ్యాయములో చెప్పబడినవి.

4 వ అ ధ్యా య ము

ఉపాసనఅనగానేమి? శ్రీసూర్యోపాసన ఎందుకు చేయవలయును?

సూర్యుని శ్రేష్ఠత : ఏతదుపాసనా విశిష్ఠత

ధ్యా న ము

శ్లో. "త్వం విశ్వంత్వం హంసస్త్వం భానో పరమహంసశ్చ ।
శివరూపాద్జ్ఞానమహం తత్తో ముక్తిం జనార్దనాకారాత్॥"

శ్లో. "యన్మండలం దీప్తికరం విశాలం రత్నప్రభం త్రీవ్రమనాదిరూపం।
దారిద్ర్య దావానల దుఃఖనాశం నమామ్యహంతత్సవితుర్వరేణ్యం॥
ద్వాదశార్యలు.

సృష్టికి సంసారము మూలము. సంసారము ఒక్క కర్మసాగరము; కలిమిలేములు, ఆరోగ్య అనారోగ్యములు, ఆశాపాశ బంధములు, గృహచ్ఛిద్ర కల్లోలములు నిస్సంతాన దుస్సంతాన ఆవేదన, తదితర మోహవ్యామోహ జనిదానేకకృత్య అకృత్య పాప పుణ్య భయానక గంభీర తరంగ వ్యాకుల సంకీర్ణము. ప్రతిజీవియు ఈ సంసార సాగర తరంగ ఘాకలకు లోనై సుఖదుఃఖ పరంపరానుడిగుండమందు పరిభ్రమించుచు జననం, మరణం. పునరపిజననం, పునరపి మరణం అన్నట్లు ఘోర గర్భ నరక ఉత్కృష్టమునకు విలపించుచు ఎనుబదినాలుగు లక్షల జీవరాసి సూత్రమున ఒకటి విడిచి మరొకటి తృణజలూక న్యాయమున అందుకొనుచు అనంతకోటివత్సర కాలగర్భములో దరిదాపుగానక యుండును. అట్లయ్యును ఈ జన్మ పరంపరానుకి భ్రమణ సారాసార నిస్సారముల విచక్షణాజ్ఞానము సమస్త జీవరాసిలో ఒక్క మానవదేహికే కద్దు.

మానవునికిని యితర సర్వ జీవరాసికిని భేదము ఒక్క మహత్తర వివేకేంద్రియము మనస్సను నది ఒక్కటియే. ఈ ఇంద్రియ ప్రజ్ఞ ప్రభావములచే తన జన్మ సార్ధకత నాలోచించుకొనగలిగిన శక్తివంతుడై ఈ

జన్మ మృతి పరంపరను నిరోధించు మార్గాన్వేషణలో ఈశ్వరారాధన, ఈశ్వరజ్ఞాన, జిజ్ఞాస మున్నగు సదనుష్ఠానములు చేయ నుద్యుక్తులయ్యెను. ఈ భగవద్జ్ఞానము మన పూర్వులగు ఆర్యులను మానవులు మొట్టమొదట ఉత్తర ధృవప్రాంతములందుండిన వేదయుగమున వారనుభవించిన దీర్ఘదివసము అనగా ఆరు ఏడు మాసములు ఒక్కపగలును అయిదారు మాసములు ఒకటే రాత్రి గడపిన కాలమందుద్భవించి వారి ప్రాణ, ఉపాదానాధారమగు సూర్యకాంతి కరువై పిమ్మట ప్రత్యక్షముగ చూడబడగలిగిన ఈ సూర్యుడే తమకు భగవంతుడని పొడకట్టిన ప్రథమ జ్ఞానోదయమునుంచి సూర్యునియందు భగవద్భావ. సాక్షాత్కారతను తమ వేదములందంతటను వెదజల్లి అప్పటినుంచి వంశపారంపర్యా తమ వ్యక్తిత్వ, కుటుంబిక తత్కాలికావసరములకును శాశ్వత, నిత్యసుఖ, బ్రహ్మానంద ప్రాప్త్యుపాయము లన్నింటికిని వివిధ విధాన ధ్యానారాధన, ఉపాసనా సంపత్తిని పెంపొందించిరి. అంతటినుంచి కాలాంతరేణ కలిగిన జ్ఞానానుభవములంబట్టి ఆర్యుల దేవ, దివ్య సంస్కృతి వైభవము పెరిగి, దానికి తగురీతిని వేదములు, షడంగములు, షట్ శాస్త్రములు, స్మృతి పురాణేతిహాసములు, వాటికనుబంధముగ చతుష్షష్టి కళాత్మక చతుర్దశ విద్యా విజ్ఞానవాఙ్మయము పెంపొంది విశాల జ్ఞాన, దృష్టివికాసము చెందినది.

అట్టి పవిత్రజ్ఞాన సంపుటిలో "శ్రీసూర్యనారాయణోహరిః" యనంబడిన ప్రత్యక్ష భగవానుడు శ్రీ సూర్యనిఉపాసన ఆరాధనలు ఆ పరమేశ్వరుని అవ్యాజ కృపాపాత్రత నర్జించు సాధన కేర్పడిన, ఉపాసన, జ్ఞాన కాండాంతర్భాగము. గనుకను అనాదినుండియు ఆర్యమానవజాతి విదేశ, దేశ దేశాంతర వలసవాసు లయ్యును అనేక కారణాంతర మార్పులకు లోనయ్యును నేటివరకు జాతి, మత, వర్ణాంతర భేదరహితముగ శ్రీ సూర్యభగవానుని

శ్లో. "పితాఽహమస్య జగతోమాతాధాతా పితామహః ।
వేద్యం పవిత్రమోంకార ఋక్సామయజురేవచ॥"

గీత 9–17 శ్లో

శ్లో. "తపామ్యహ మహం వర్షం నిగృహ్ణా మ్యుత్సృజామిచ।
అమృతం చైవ మృత్యుశ్చ సదసచ్చాహమర్జున॥"
19 శ్లో.

శ్లో. "గతిర్భర్తా ప్రభుస్సాక్షీ నివాస శ్శరణం సుహృత్।
ప్రభవః ప్రళయ స్థానం నిధానం బీజమవ్యయమ్॥"
18 శ్లో.

జగన్నిర్మాణ మాతాపిత భర్తయని వారి వారి కనుగుణ్యముగ అనేక విధముల సేవించి పూజించుచు శక్తి, భుక్తి, ముక్తి, సకలాశయ సిద్ధిని పొందుచున్నారు. అట్టితరి కర్మభూమియు. పుణ్యభూమియు నగు మన భారతదేశ వేదవాఙ్మయమునుండి ఈ దిగువ పేర్కొనబడినకొన్ని సూర్యా రాధన ఉపాసన విధానములను మనము అవలంబించనగును.

శ్రీ సూ ర్య ఆ రా ధ న ప ద్ధ తు లు

ప్రా తః కా ల ము :—

[1] అనుదినమును బ్రహ్మముహూర్తమున సూర్యదండకముస్మరించుచు లేచి కాలోచిత నిత్యకృత్యములం దీర్చుకుని, స్నానమాడి, ప్రాతస్సమయ సంధ్యావందన మాచరించుట. పిమ్మట శ్రీ సూర్యమంత్ర, ఉపనిషత్పారాయణానుష్టానములు, తులసికోటలో సూర్యార్ఘ్యము లిచ్చి ప్రదక్షిణ నమస్కారము చేయుట—

మ ధ్యా హ్న ము :—

సంధ్యావందనానుష్టానానంతరము శ్రీ సూర్యప్రతీక, లేక విగ్రహమును, లేక రూపును, యంత్రము. నవగ్రహకవచము, సూర్య సాలగ్రామమును పూజించుట. మహా నైవేద్యాదులు. పిమ్మట ఆదిత్య హృదయ పారాయణము చేయుట. తీర్థప్రసాదములు సేకరించుట.

సా యం కా ల ము :—

నీరెండ యుండగా సంధ్యవార్చుట, స్వామికి స్వల్పపూజ చేసి పండ్లు ఫలములు నైవేద్యము చేసి. హారతిచ్చుట మున్నగునవి చేయుట, రాత్రిళ్ళు సూర్యాష్టకములు, దండకము స్మరించుట.

[2] ఆరోగ్యమునకు, రోగ నివారణ. సూర్యకిరణములలో షడంగ మంత్రానుష్టానముతో సూర్యనమస్కార ఆసన వ్యాయామము చేయుట.

[3] వ్రతముల మూలమునను సూర్యారాధన చేయువచ్చును. (వీటిని ముందు అధ్యాయములలో చూడనగును)

[4] క్రతుకల్పవిధానము. ఇందు అరుణకేతుచయనము. సూర్యేష్టి, నక్షత్రేష్టి. హోమములు చేయవచ్చును.

[5] శ్రీ సూర్యహంసకల్ప విధానోపాసన. ఇది కేవలము కైవల్య ప్రాప్తికై చెప్పబడిన నిర్గుణోపాసన తెలుపును.

ఉపాసనయనగా నేమి? అట్టి యుపాసన సూర్యునిగూర్చి చేయదగిన దెద్ది?

మానవ ధర్మోచితమగు సత్సంకల్పసిద్ధికై పవిత్ర మంత్ర, తంత్ర, యంత్రాది తారకసూత్రములను తైలధారవతుగా సకల సమయములందు జ్ఞాతలో నుంచుటకు చేయు ఆత్మ సంయమనీయమగు మానసికసాధన సంపత్తిని. అనగా ధ్యాన. మనన, జప. తప సగుణనిది ధ్యాసా సమాధ్యావస్థను ఉపాసనయననగును. ఇక విగ్రహ. ప్రతీక ఆరాధన, పూజ, వ్రత, పారాయణ, భజన, సంకీర్తనములను భక్తివిధాన మనవచ్చును. ఇందు ఉపాసన ఆచరణ ద్వివిధము.

మొదటిది లౌకికపద్ధతి, రెండవది తపశ్చర్య. ఇందు సాధారణ విధానము బ్రహ్మచర్య, గృహస్థాశ్రమ బహువిధ జీవికావస్థలయందు సనాతనధర్మలక్ష్యముతో మనోభీష్టార్థసిద్ధికై ఆచరించునది. రెండవది వానప్రస్థ, తురీయాశ్రములును, ఋషులు, యోగులు, మునులు, విరాగులు, నదీతట, వన, గిరి, గుహ నిర్జన ఆశ్రమ స్థలాదులందు నిర్వ్యాపారముగ, మితాహారులుగ, యమనియమధారణ ఆసన సమాధ్యావస్థలలో ఆచరించు దీక్షాయుత తపోవిధియై యున్నది.

ఇది కలికాలము. ధర్మము, ధర్మపాలన సమర్థత ఒక్కపాదముతో కుంటువడి శోషించుచు నడచుచునని మనకు తెలియును. ఇప్పటికీ యుగమున ఆయిదువేల సంవత్సరములకే ఇంత అనాస్థికత, మతసాంకర్యత, అవి

ఘ్యాసము, అవనీతి, అపారమై సాగుచున్నవి. ఈ పరిస్థితులలో ఈ యుగ అధర్మ వాహినితోపాటీచుచును ధర్మాచరణాసక్తులైనవారలు నిస్పృహ చెందక కొద్దికాలమైనను ఏపాటి శ్రద్ధతోనైనను "వాసుదేవస్సర్వ మిదం" యని ఏ యుపాసన చేసినను తగు ఫలమును పొందుదురని—

"యాదృశీభావనాయత్రసిద్ధిర్భవతి తాదృశీ" యని శృతి ప్రమాణము; మరియు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ,

శ్లో. "కాంక్షం తః కర్మణాం సిద్ధిం యజంత ఇహదేవతాః।
క్షిప్రంహిమానుషే లోకేసిద్ధిర్భవతి కర్మజా॥"

గీత 4—12 శ్లో.

ఇట్లు గీతయందు అభయమునిచ్చుచున్నాడు. గనుకను స్వాయము తృప్తియందు ఆసక్తి కలిగినప్పుడే దేహదౌర్బల్యములగు అతిఆశ, అతి తిండి, అతినిద్ర, అతిధోరణి, ఆలస్యత, ఉదాసీనతలను, మరియు మధు మాంసమత్తు ధూమాది పదార్ధసేవనము, అకాల అక్రమసంభోగ, వినోదాద విషయలాలసత. యింతకన్న నికృష్టమగు అనృత, అశౌచ, అస్తేయ అసహన, జారచోర ఈర్ష్యాది నిషిద్ధ జీవిక విషమ పరిణామములను పూర్తిగ విస్మరించి, మనోబుద్ధి చిత్తాహంకార కట్టడితో విశుద్ధాంతఃకరణ సాధించి, కొలదిఓపికతో ఏకాలమున ఏదేవుని యుపాసించినను తత్ఫలమగు భగవదనుగ్రహము అనుక్షణమును పొందుచునేయుందురని భావింపుడు.

శ్రీ సూర్యనారాయణుని ఉపాసనావిశిష్టత

సర్వదేవతలును ఉపాసనీయులే. గాని ఉపాసనమూర్తులలో సూర్యుని శ్రేష్ఠత, విశిష్టత చూడవలయును. భరతఖండమున ఆర్య సాం ప్రదాయము పొసగిననాటనుండి అగ్నిని, జ్యోతిని దేవభావమున జూచుచు తదధిష్ఠానమగు సూర్యునియందు అపరోక్ష భగవద్ధ్యాన లక్ష్యము కలిగి యుండిరి. ఉదయము సాయం సమయములందు సూర్యునికి అర్ఘ్యాది వంద నము లర్పించుటయును, సూర్యుడులేని దివాభోజనము చేయకుంటయు యిత్యాది సూర్యారాధన చిహ్నములు దేశమునందంతటయు నున్నవి.

మానవుడు మనోరథముల పుట్ట. ఇది జీవిత పథాలలో ఆశాపాశ తృష్ణవల్ల పెరుగునేగాని తరుగునదిగావు. ప్రథమదశలలో అగ్ని. సూర్యారాధనతో తృప్తిచెందినవారు రానురాను అపరావిద్యాతత్వము అలవడి బహువిధ దేవతారాధనలు పెరిగిపోయి శాక్తేయవామాచారములేమి, గౌణమగు భజన సంకీర్తనాదులేమి, ఏకాహ, సప్తాహ, సప్తసప్తాహ ఉత్సవప్రసక్తులలోను ముఖ్యమగు ఈ యుపాసన

శ్లో. "సకాలేనేహ మహతాయోగో నష్టః పరంతప:"

గీత–4–2 శ్లోకార్థం.

శ్రీకృష్ణపరమాత్మ గీతయందు చూపినట్లు మానవబుద్ధి మాంద్యగర్భములో అంతరించిపోయినది. గాని ఇట్టి సాధన సంపత్తి యంతయు కామ, కామ్యార్థపటిష్టమై ధన, ద్రవ్య, దారిద్ర్య సంభవ కర్మ బలీయముగు ప్రాకృత సుఖ దుఃఖ గ్రహ యమయాతనారాసి సుడిగుండములగు జన్మ పరంపరా దోషవిముక్తి చేయుటకు అశక్తములై తీరని వ్యథా అగాధములలో పడద్రమ్మెను. గనుకను జన్మనివృత్తి పథములే ఆనువర్తనీయములని తెలియవలెను. అట్టిది భారతవర్షమున అపూర్వ ఆర్వాచీన వేద విహిత సాంప్రదాయమై చాతుర్వర్ణ్య ఆశ్రమ అనుష్ఠేయమై, సర్వ వయోవృత్తి జీవనోపాధులకు సులభముగ ఆచరణీయమై, చతుర్విధ పురుషార్థ ఫలసిద్ధిదాయకమై, సగుణ నిర్గుణాత్మక ఆరాధనోపాసనలకు వీలగునట్టిది శ్రీమన్నారాయణ ప్రత్యక్షస్వరూపుడగు శ్రీమత్సూర్య నారాయణోపాసనయని తెలుసుకొనవలెను. ఇతర సమస్తోపాసనలు ఆరాధనలు, పూజలు, చతుర్విధ పురుషార్థములలో మూడింటినే అనగా ధర్మ, అర్థ, కామములనే ప్రసాదించగలవి. స్వర్గమునుకూడ నీయగలవు గాని పునరావృత్తి రహితకారకమగు బ్రహ్మలోకప్రాప్తినిగాని, తదనంతర గురుతరకష్టసాధ్యమగు ముక్తినిగాని ప్రాప్తము చేయనేరవు. సన్యాసాశ్రమ తురీయోపాసన పిమ్మట ఈ సూర్యోపాసన యనుదాని కొక్క అనుష్టానమునకే బ్రహ్మలోకప్రాప్తము కాగలదు గాన ఈ సూర్యోపాసన విశిష్టమైనదనుటయే శృతిసమ్మతము.

ఇంతటి మానవప్రాణి సౌభాగ్యమున కంతటికి అప్యాయుడగు శ్రీ సూర్యభగవాను నారాధించుటకు మన దేశమున సూర్యాలయములు బహు అరుదుగ నున్నవి ఇట్టి స్థితికి కారణములుసూర్యాలయము లుండుట నిషేధమనికాదు. ఈ ఆలయములు ప్రబలుచో మానవుడు బద్ధికించి త్రికాల సంధ్యావందన విధిని వెనకబెట్టి ఎప్పుడో ఆలయమునకు వెళ్ళ వచ్చునని చివరకు రెండును చేయుటకు వెనకబడి ఉభయమునకు భ్రష్టు డగును. గనుకను నిత్యోపాసన విధి మాసిపోవునని శాస్త్రకారు లీ యాల యముల కట్టుబడిని బాహుళ్యముగ ప్రోత్సహించలేదు. మరియు, అహో రాత్రములును గ్రహతారాదివశమైయున్న మానవజాతకములలో సంభవించు గ్రహవీక్షణ లోపములను సవరించుటకుగాను సూర్యునితోసహా నవగ్రహ ప్రతిష్ఠారాధనలకు మామూలు శివ విష్ణాలయములలోనే ఏర్పాట్లు కల్పించి యున్నారు. మరియు. సూర్యాలయములలేమికి మరొక హేతువును సమం జసము గావచ్చును. మన మర్చించు ఆగమశాస్త్ర నిర్మిత విగ్రహములందు నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వ ప్రత్యక్ష సాక్షాత్కార చైతన్య మూర్తి, చిన్మయస్వరూపమును గనలేము గాని, వేదము తన్ను విశ్వశించు ఉపాస కులకు పరమేశ్వర చిన్మయ సాక్షాత్కారానుభవము జేయునెంచి అప రోక్షానుమూర్తిని శ్రీ సూర్యభగవానునిఆకాసమునజూపుచున్నదని తోచెడిని! పరమేశ్వరుడు సృష్టి సంకల్పించియు నద్దానికి తాను కార్య కారణత్వముల వహించక శ్రీమన్నారాయణాంశుండై అందు బీజమైయుండి. సాక్షీభూ తుడై, తేజోమయుడై చిద్విలాసుడై. నిష్పదార్థమై, అనాహతశబ్దమై, ఓంకారాత్మకమై, "అఖు"యై ఆనందమయమయిన చిత్కళలో జ్ఞానాజ్ఞాని ఉపాసకలోకమును సముద్ధరణ మొనర్చునని

శ్లో. "ఓం నారాయణః పరోఽవ్యక్తా దణ్డమవ్యక్త సంభవమ్।
అణ్డస్యాన్తస్త్విమే లోకాః సప్తద్వీపాచ మేదినీ॥"

శ్రీ ఆదిశంకర భగవత్ప్రతిపాదితము

శ్లో. ఆదిత్యానామహం విష్ణుర్జ్యోతిషాం రవిరంశుమాన్ ।"

శ్లో. యఃపునరేతం త్రిమాత్రేణోమిత్యేతేనై వాక్షరేణ।
పరంపురుష మభిధ్యాయిత సతేజసీ సూర్యేసంపన్నే॥"
ప్రశ్నోపనిషత్తు–అ 5–5 శ్లో.

* శ్లో. కిరీటినంగదినంచక్రిణంచ। తేజోరాసిం సర్వతోదీప్తిమంతం।
పశ్యామిత్వాందుర్నిరీక్ష్యం సమంతాద్దీప్తానలార్కద్యుతిమ ప్రమేయం॥"
గీత 11అ–17 శ్లో.

యిత్యాది దివ్యప్రమాణవాక్యముల పూర్వకముగ శృతి, స్మృతి, భగవద్గీతలు శ్రీ నిర్గుణ బ్రహ్మానంతశక్తి ప్రత్యక్ష చిన్మయ స్వరూపమే శ్రీసూర్యుడని తమ తమ సహస్రశాఖామూలమున శృత మొనర్చుచున్నవి. నిత్యకృత్యములో మనతల్లి మన జననాంతరమున ఒక వ్యవధిలో ఎప్పుడో ఒక వ్యక్తిని నీ తండ్రియని ఎఱుకపరచినప్పుడు ఆ వ్యక్తియందు పితృత్వము నిశ్శంకార్థముగ విశ్వసించి ఎటుల కృతార్థత నొందుచున్నామో అటులనే వేదవాక్యములను అవలంబనీయమని వేరుగ చెప్పనక్కరలేదు. మన తండ్రియందలి పితృభావములో ఏ అనుమాన లేశమున్నను మన మెంతటి నికృష్టజీవిత అనర్థకములపాలగుదుమో మీకు తెలియనిది గాదు. అటులనే వేదమందలి అనుమాన అవిశ్వాసములుకూడ

" సంశయాత్మావినశ్యతి "

యను ప్రమాణమున అంతకన్నను మిన్నయగు తీరని జన్మ జన్మాంతర మహాపాపారిష్టానిష్టకష్టముల కీడ్చునని ఎఱింగి శ్రీ మత్సూర్యనారాయణుని ప్రత్యక్ష భగవానుడని సమస్త కర్మాకర్మ ధర్మములందును ధ్యానించి, ఆరాధించి, ఉపాసించి కృతకృత్యులు గావలయునని కోరుటగుచున్నది. గనుక సాక్షాత్తుగ మన కన్నులఎదుటదేదీప్యమానమైదివ్యమై గనంబడు ఈ భగవన్మూర్తియొక్క అనన్య ఆరాధనకు దేవాలయ నిర్మాణములుముంజేతి

* ఈ శ్లోకమును దీనితరువాత శ్లోకము 18వ దానితోకూడ అన్వయపర్చుకుని చూచేది.

కంకణమునకు దర్పణమనవసరమన్నట్లు శుష్క ప్రయాస యని * అరుణాలయప్రతిష్ఠలు బహుళముగ నుద్యమింపబడలేదని తెలియవలెను.

ఉపాసనామూర్తులలో సూర్యుని శ్రేష్ఠత ఎట్టిది?:— మనము చూచు చరాచర సృష్టి అధిష్టానము అప్రతిమాన అనివర్ణ్య అనాద్యంత అవాఙ్మానస

* ప్రస్తుతము మనదేశముననున్న ప్రశస్థ సూర్యాలయపంచకము:—

[1] శ్రీ సూర్యనారాయణ కోయిల్. దీనిని తంజావూరు జిల్లాలో క్రీ. శ. 118 సం॥మున కుళోత్తుంగచోళదేవ మహీపతి నిర్మించినాడు.

[2] శ్రీ కోణార్కాలయము — ఉత్కళములో (ఒరిస్సా) సముద్రతీరమండలమున నున్నది.

[3] శ్రీ మార్తాండాలయము — కాశ్మీరదేశములో యాత్రాలయమున శ్రీనగరమునకు వెళ్ళు మార్గమధ్యమున నున్నది.

[4] శ్రీ సూర్యాలయము—ఉత్తరమున పంజాబుదేశములో చీనాబ్ నదియొడ్డున మిత్రవనములో శ్రీ కృష్ణుని కొమార్డు సాంబుడనునాతడు కట్టించినాడు.

[5] శ్రీ అరుణాలయము — ఆంధ్రరాష్ట్రములో శ్రీ కాకుళము జిల్లాలో ఆంధ్రరాజులచే కట్టబడినది. ఈ పైని పేర్కొన్న అయిదు ఆలయములు గాక శ్రీకృష్ణుని కొమార్డు సాంబుడనునాతడు ఉత్తరమున మరొక ఆదిత్యాలయమును మూల్టానుప్రాంతముల కట్టినట్లును, తానది చూచినట్లును పూర్వము చైనా యాత్రికుడుగా వచ్చిన శ్రీ హుయాంత్సాంగు మహాశయుడు తన చరిత్రలో లిఖించినాడు. అది మహమ్మదీయ యుగములో శిధిలావస్థలో నున్నప్పుడు ఔరంగజేబ్ నిర్మూలనమొనర్చినాడు. మరొక అపూర్వ దేవాలయము తక్షశిల (Taxila) యందు "తిన" యను హిందూ రాజు నిర్మించెను. అది కానిష్కునివరకు యుండెను కానిష్కుని నాణెములకు ఆ విగ్రహ ముద్ర యుండెను. పిమ్మట శిధిలమైనది. ఇవిగాక కలకత్తా పురావస్తుశాలలో బుద్ధయుగమునాటి రాతిలో చెక్కబడిన సూర్యుని ప్రతిమ చెక్కడములు గలవు.

గోచరమగు మహావిద్యుత్స్వయం స్వేచ్ఛా ప్రతిభాభాసుడు శ్రీ పరమాత్మ అస్మత్సద్గురువరేణ్యులు శ్రీ త్యాగరాజస్వామివారు

జయంతశ్రీ-దేశాది. మే. 20

"మరుగేల ఓ రాఘవ.
మరుగేల చరాచర రూప పరాత్పర. సూర్యసుధాకరలోచన॥
అన్ని నీవనుచు అంతరంగమున తిన్నగా వెతకి తెలుసు
కొంటినయ్యా.
నిన్నెగాని మదినెన్నజాల నొరుల, నన్ను బ్రోవవయ్యా
త్యాగరాజనుత॥"

యనుచు అనుపమాన మృదుమధుర మాధుర్యాలాపనలలో గానముచేసిన సచ్చితానంద శ్రీమన్నారాయణ పరబ్రహ్మతత్వ. పరాసంకల్ప ఏకైక స్వయం శ్వేచ్ఛాగృహీత ప్రకాశ స్వస్వరూపమూర్తియే మన సూర్య భగవానుడు ఈ నిర్గుణ, నిష్కళ, నిష్క్రియాపరుడు శ్రీ సూర్యమూర్తి సకల సనాతన ఉపాస్యమూర్తులకును మూలపురుషుడు. ఈతడు సమస్త మహదాకాశ, భూనభోంతరాళ సర్వగోళ, సర్వలోకాలోక చతుర్దశభువనము లకు అగ్ని. వాయు, వరుణ, యమ ఇంద్రాది దశదిక్పాలక దేవేశులకు, శక్తిత్రయాత్మకస్వరూప లక్ష్మి, గాయత్రి, కాళీ దుర్గాది దేవతలకును మూలాధారము దృశ్యాదృశ్యమానస్థూల సూక్ష్మ పాషాణ స్థావర జంగ మాద సకలప్రాణి అప్రాణి ప్రపంచక ఉనికి ఉత్పత్తి ఉత్పాదాన కారక త్రిమూర్త్యాత్మక ఏకైక సమ్యక్ సమగ్ర గుణ నిర్గుణ నిత్యకళ్యాణ శోభాయమాన అఖండైక రసరాట్టై యున్నాడు. మరియు. త్రిమాత్రాంతర్గత వేదవేదాంగ షట్శాస్త్ర పురాణ యితిహాసాది విద్యా విద్య సర్వ శబ్దార్థ సారస్వత ఘన విజ్ఞాన ఖనియు, అప్రమేయ అప్రతిహతక్షరాక్షరాతీత శ్రీమన్నారాయణ పుంఖాన పుంఖ దివ్య హిరణ్మయ తేజః కిరణ ఏకైక స్వరూ పియు నగు శ్రీమత్సూర్యనారాయణమూర్తి సాటిలేని తారక ప్రణవాత్మయని తెలియవలెను. ఈ అనంత, అవ్యాకృత. చిన్మయుని శ్రీ సూర్యనారాయ ణుని ప్రశంసింపని పవిత్ర మంత్ర, పురాణ, యితిహాసాది వాఙ్మయము

లేదు. ఈతనిని పురస్కరించుకొనని శాస్త్రములు లేవు. అంతర్భూతమై యుండని ప్రాణిలేదు, ఈ మూర్తి చిత్కాంతి పొసగని దృక్, దృశ్య ద్రష్టత్రయం లేదు. ఈతని చిత్కళాత్మకిమై యుండని మనోవిషయ ధర్మము (జప, తప. హోమ. ధ్యానాదులు) లేదు. ఈ అణూరణీయ చిచ్ఛక్తి అంతర్గతమై యుండని పాంచభౌతిక పదార్థ జడ అజడ నిర్జడమే లేదు. ఈ చిదాకాశ ఘనముగాని శబ్దములేదు. ఈ చిదాగ్నియే లేని క్రతుకర్మకాండలులేవు. ఈతని చిద్విభూత్యాత్మక తత్వముగాని జ్ఞాన, ప్రజ్ఞాన. పరాకాష్టతలు లేవు. ఈ చిన్మయ విశ్వాత్మ తత్వమంతర్హితము గాని దేవ, దేవి భావ ఉహ్యా నూహ్యములే లేవని తెలుసుకొనుటయే శ్రీ సూర్యుని వరిష్టత ఎఱుంగుటగును.

సమస్త భువనములు దేవుడు అని పిలుచు కేవల పరంబ్రహ్మతత్వ మును ఒక యదార్థ స్వరూపములో చూచు టసంభవము. అంతమాత్రము వనే దేవుడులేడన నొప్పదు: సర్వాంతర్యామియై నిండి నిబిడీకృతమగు పరమేశ్వర తత్వమే ఆనాడు కశ్యపుని కడతేర్చి ప్రహ్లాదుని బ్రోచినది. ఈనాడు మానవులచే ప్రేల్చబడుచున్న స్థూలాణువిచ్ఛత్తి జనిద తేజశ్శక్తి ములకే జను లెంతటి ఘోర కఠోర విపత్తులపాలగుచున్నది వినుచునే యున్నారు. అట్టితరి రేణువులో అనగా సూర్యుని కిరణములో నడయాడు సూక్ష్మనలకలో ఆవఎవంతగు విశ్వవిభూతి పరమాణుశక్తి విచ్ఛత్తి విజృం భణ దర్శనము భరింప నేరితరము! ఈ విచ్ఛత్తి విశ్వవిచ్ఛితియేగాని మరొ కటి గానేరదు. పరమాత్మను ఈ చక్షువులతో చూడవలెననుట ఈ యుగ ప్రాణశక్తి ధర్మపరిమితిలో దుర్భరము. దుర్లభము. ఈ విషయము ఊహ్య మైనచో అజ్ఞులలోకూడ అనాస్తికతకు తావేలేదు. గనుకను దేవుడనగా అపరోక్ష నిర్గుణ చిన్మూర్తియగు శ్రీ సూర్యుని దేవాత్మశక్తి మహత్తత్వ మని ప్రతిపాదించు వేద, ఉపనిషత్ప్రమాణములే లోక కళ్యాణ సంపత్కర ములని ఈ కర్మ, పుణ్యభూమియందైనను విశ్వసనీయము.

దేవుడు దేవాత్మశకియని అభేదజ్ఞానము గావలెను. దేవాత్మశక్తి యనగా దేవస్య = ద్యోతనాది అనగా ప్రకాశించుట మున్నగు గుణములు

గలిగి మాయావిశిష్టుడైన పరబ్రహ్మముయొక్క ఆత్మ భూతమైనశక్తియని-శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు అ 1-3 మం॥వ్యాఖ్య. మరియు అందు 3–2 మం॥ (అ 4–10 మం॥ చూచేది) ములో 4 అర్ధాంతములుగా నిరూపణ యగుచున్నది. ఇందలి మూడర్ధాంతములందు [1] ఏకోరుద్రః [2] దేవాత్మ యని ద్వివిధముగ:—

దేవశ్య = పరమేశ్వర ఆత్మభూతానాం జగదుత్పత్తిలయ హేతు భూతానాం బ్రహ్మ విష్ణు శివాత్మికాం యనియును' 4వ॥ అర్ధాంతమందు:—

"సర్గస్థిత్యంతకారిణీం బ్రహ్మ విష్ణు శివాత్మికాం, ససంజ్ఞాంయాతి భగవాన్ ఏక ఏవ జనార్దనః"

యని నిర్వచించుట శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి పరమని ఎఱుంగుట యుక్తము.

మరియు తైత్తిరీయోపనిషత్ - నారాయణ ప్రశ్న, ద్వాదశానువాకము, ద్వాదశమంత్రముతో అన్వయమున త్రయోదశి మంత్రమును పరికించిన

"యస్మాత్పరం నాపరమస్తికిఞ్చిద్యస్మాన్నాణీయోనజ్యాయోఽస్తికశ్చిత్ ।
వృక్ష ఇవ స్తబ్ధోదివి తిష్ఠత్యేకస్తేనేదం పూర్ణం పురుషేణ సర్వమ్॥"

తైత్తిరి 13 మం.

మంత్రములో ఏ బ్రహ్మతత్వమునకు "జ్యాయోఽస్తికశ్చిత్" అనుటలో అపరవిద్యాత్మకముగ పరిమాణగుణోత్కర్ష, గుణాపకర్షలు స్వయంసంకల్ప జగద్రూప భ్రాంతియుతముగ మొదట గ్రహింపబడినను పిమ్మట "వృక్షఇవ స్తబ్ధోదివితిష్ఠత్యేక స్తేనేదం" యని గమనాగమనములు * లేకనే మహదాకాశమందు స్థాణుత్వము సిద్ధింపబడినది. ఈ స్థాణు జగద్భ్రాంత్యాత్మక పరబ్రహ్మ స్వరూపమే "సూర్య"డని వ్యక్తమగుచున్నది గనుకను మా పాఠకమహాశయులెల్లరును ఇప్పటికే జరిగిన గ్రంథ విస్తరణకు విసుగుచెందక ధగద్ధగాయమానుడగు శ్రీ సూర్యనారాయణుడు స్వయం శేకరణీయ శ్రీమన్నారాయణశక్తి కారణ * సప్తక జగద్భ్రాంతి నిర్గుణ పరబ్రహ్మమని విశ్వసింతురుగాక. శ్రీ సూర్యభగవానుడు ఈ నిర్గుణ పర

బ్రహ్మస్వరూపియేనని చెప్పునట్టి ఈ దిగువ ప్రమాణమున్ను గమనింతురుగాక:—

"ఇదంసర్వం యదయమాత్మా"

బృహదారణ్యకం. 5 బ్రాహ్మణం. 2 మంత్రము.

తా. సమస్త ప్రాణులయొక్క నిర్మలాంతఃకరణ దర్పణమున లీనముగుచున్నది ఈ తేజోమయస్వరూపుడగు పురుషుడే: ఆతడేఅమృత స్వరూపుడు. ఆతడే ఆత్మస్వరూపుడగు పరబ్రహ్మము.

,, ,, 5 మంత్రము

"అయమాదిత్య సర్వేషాం భూతానాం = అమృతమయః పురుషోఽయమేవసయోఽయమాత్మేదమమృత మిదం బ్రహ్మేదగ్ సర్వం"

తా. సూర్యుడు సమస్తభూత శ్రేష్ఠాంశము. యితడే అమృతస్వరూపుడు. తేజోస్వరూపుడు ప్రసిద్ధమగు ఆత్మస్వరూపమున్ను ఈతడే, పరబ్రహ్మ స్వరూపమును ఈతడే.

ఆ బ్రా "7-15-1మంత్రము

ప్రశ్నోపనిషత్తుల వివరణలు చూచేది-ఈ కారణములనుబట్టియే సూర్యుడు ప్రత్యక్షభగవత్స్వరూపుడని ప్రతీతియైనది. శృతియందు అనేకచోట్ల సూర్యునిగూర్చిన యిట్టి ప్రమాణములనేకములున్నవని తెలియవలెను. గనుక ఈ మూర్తి నుపాసించుట తురీయాశ్రమ నిర్గుణ బ్రహ్మోపాసన తుల్యమని ఎంచవలెను. ఇందు క్రమముక్తి ప్రాప్తియును, అందు [తురీయములో] సద్యస్కాల తదాత్మైక్యకత యనునదే స్వల్పభేదమని గ్రహించేది.

సమస్త అండపిండాండాది భువనములకు అధిష్టానమగు సూర్యభగవానునియందుగల మరొకయుత్కృష్టత నుదహరించినయెడల ఈ యుపాసనయొక్క విశాల సుస్థిర అనుగ్రహశక్తిని తెలుసుకొనగలరు. మానవజన్మయొక్క పరమార్థాశయమును సగుణ కర్మకాండలచే సాధ్యమగు అణిమ, స్వర్గ సిద్ధులుగాక పునరావృత్తిరహిత ఫలప్రాప్తియని

తెలియవలెను. ఇది రెండువిధములుగా లభ్యము. ఒకటి సద్యస్కాల తదాత్మ్యైక్య [లీనము]. రెండవది క్రమముక్తి. మొదటిది కఠినతమమైన నిష్కామకర్మ, కర్మసన్యాసము, సర్వసంగ సన్యాసము, అమనస్కమువల్ల సాధితము; రెండవది సునిశ్చితమైన సగుణోపాసనవల్లనైనను సాధ్యము. పరావిద్యయందు సగుణోపాసన లనేకములుగలవు. గాని పరవిద్యాసంబంధమై యథార్థముగ ముక్తిఫలప్రదమగునది శ్రీ సూర్యోపాసన. బ్రహ్మజ్ఞోపాసకుడును, జ్ఞానియును, విరాగియును గాకున్నను సధర్ములు * సత్పురుషులు, సనాతనులు, అపాపులు, అనపరాధులు, ఆత్మరతులు, సత్కాములు ఆప్తకాములు యిత్యాది సద్వ్రతులగు స్త్రీ పురుష పవిత్రజీవులెల్లరును:—

"అగ్నేనయ సుపథారాయే అస్మాన్విశ్వాని దేవవయునాని విద్వాన్ ।
యు యోధ్యస్మజ్జుహురాణ మేనో భూయిష్ఠాంతే నమఉక్తిం విధేమ."
శృతి. గూఢార్థదీపిక వ్యాఖ్య చూచేది. అ 8-24 శ్లో, గీత.

శృతి ప్రమాణమునను. మరియు:—

శ్లో "ఏషా బ్రాహ్మీస్థితిః పార్థ! నైనాం ప్రాప్యవిముహ్యతి,
స్థిత్వాఽస్యామంతకాలేఽపి బ్రహ్మ నిర్వాణ మృచ్ఛతి."
గీత-అ2-72 శ్లో.

ప్రమాణము ననుసరించి "బ్రాహ్మీస్థితి" అనగా ఉపాస్యమూర్తి, యిచ్చట సూర్యస్థిత్యంతర నిరవధిక మనోమయులగువారు

శ్లో. వేదేషు. యజ్ఞేషు, తపస్సుచైవ దానేషు యత్పుణ్యఫలం ప్రదుష్టమ్ ।
అత్యేపి తత్సర్వమిదం విదిత్వాయోగీపరంస్థానముపైతి చాద్యమ్."
గీత అ. 8-28.

ఏతత్పుణ్యకర్మాచరణ సమర్థులైనను కాకున్ననుకూడా అట్టి స్థితినే యతిక్రమించి నిత్యార్థులగు సూర్యారాధనోపాసన వ్రతానుష్ఠానులు సజ్జనులు మహాత్ములు

• శ్లో. అగ్నిర్జ్యోతిరహః శుక్లషణ్మాసా ఉత్తరాయణం ।
తత్రప్రయాతా గచ్ఛంతి బ్రహ్మ బ్రహ్మవిదోజనాః॥" గీత అ 8—24 శ్లో.

* ఈవిషయము 30 పేజీలో స్టారుగుర్తుగల "గమనాగమనములులేకనే" అనుచోట అన్వయించేది:—ఆధునిక భూగోళశాస్త్రముకూడ సూర్యుడుచలింపని గ్రహమనియే చెప్పుచున్నది. మన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రమునకు వ్యతిరేకించుట లేదు. ఇచ్చోట తైత్తిరి-నారా-అ 12-12-13 మంత్రముల వ్యాఖ్య చూచేది.

* ఈ విషయము 30 పేజీలో స్టారుగుర్తుగల "సప్తక జగద్భ్రాంతి నిర్గుణ పరబ్రహ్మమని" అనుచోట అన్వయించేది:—మాయాశక్తి పరివర్తిత ముగ ఏర్పడిన జగత్తు: అమాయాశక్తియే మూలప్రకృతి యనంబడును. ఈ శక్తియందు 7 గుణములు. [1] కాలము [2] స్వభావము [3] నియతి [4] యదృచ్ఛా [5] భూత [6] భూత [7] పురుషుడు అను నవిమిడియున్నవి. వీట్లలోను, అనులోమ, విలోమ, విన్యాసములే జగత్కారణము. పరబ్రహ్మతత్వమే బ్రహ్మాండము ఇది అవ్యక్తము: ఈ బ్రహ్మాండమే శక్తిసప్తక పరివర్తనమై సూర్యస్వరూపమున పిండాండమై వెలుగుచు అధిష్టానమై ఆదిత్యుడై నిర్గుణుడై యున్నాడు.

* ఈవిషయమును 32 పేజీలో స్టారుగుర్తుగలచోట "అపాపులు, అనపరాధులు" అనుచోట అన్వయించేది:—అపాపులు = ఘోటకపాపములు చేయనివారు (దోషమైనను అది పాపము కాకపోవచ్చు): అనపరాధులు = పరధర్మముల, పరాపచారముల నాచరించనివారు: సత్కాములు = ఇష్టాపూర్తాది సత్కారములు చేయువారు,ఆత్మరతులు = గీతఅ3-శ్లో 17-18 ములు చూచేది: అప్తకాములు = ముముక్షువులు. సనాతనులు = పూర్వాచారసంపన్నులు; సత్పురుషులు—సజ్జనులు = ప్రపంచమునకునిరపాయకరులగువారు: మహాత్ములు = నిష్టాచరణయుక్తమైన త్రికరణశుద్ధిగలవారు:పవిత్రజీవులు = సాత్వికతత్వధర్మజీవనవిధానులు.

• సూర్యలోకసప్తకము:—1 వాయులోకము, 2 వరుణలోకము 3 విద్యుల్లోకము 4 ఇంద్రలోకము 5 చంద్రలోకము 6 ప్రజాపతిలోకము.

మరియు,

శ్లో. "గృహ్ణాత్యాత్మ ప్రకాశాన్నిజవిషయమతో౽ధ్యాత్మమత్రేన్ద్రియంస్యా।
త్సార్యాద్యంతః ప్రవృత్తిం ప్రజనయితితత తశ్చాధిదైవంతిదుక్తం।
రూపాఖ్యం చాధిభూతం యదనుగతమనుధ్యేయమాత్మస్వరూపం।
తేనాస్తే తస్యతిష్ఠామ్యహ మభిముఖ మిత్యష్టమే స్పష్టమాహ॥"

శ్రీ శ్రీ శ్రీ ప॥ ప॥చార్య శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యబ్రహ్మస్వామి విరచితం.

తాత్పర్యపరమగు సూచన — అధిభూతుడును, అధియజ్ఞుడును, అధిదైవమునగు హిరణ్యగర్భునిసూర్యుని ఉపాసించుచు బ్రహ్మోపాసకులు బ్రహ్మమునుజేరునట్లే ప్రాణ ప్రయాణసమయమున సూర్యుడైన ఆతడు తానే స్మృతియందుండి తానాలోకములఁబొందించి అటు క్రమముక్తిప్రాప్తిని తనలోనైక్యమును కలుగజేయును.

ఈ సందర్భములో ప్రశ్నోపనిషత్తు 1వ ప్రశ్న 10, 11 మంత్రములుకూడ ముఖ్యముగ జూడవలెను. గనుక, మన రజస్తమోగుణముల నణంచి ఏకైకాగ్రచిత్తధ్యాన, శమదమాది సత్సంపత్తిని కలిగించి, సాత్వికసత్తాత్మిక సాధారణ సవికల్పక సమాధి నిదిధ్యాసాదుల నలవర్చి ఏతదుపాసనానంతర్గత "అగ్నిర్జ్యోతిరహః * శుక్ల" శక్తిచే, తత్ఉపాసకుని ఉత్తరాయణ శుక్లపక్ష, పర్వడి, దివస, ఉదయ. శుచిర్భూత, అనాయాస దేహ విముక్తిని పొందించి, అర్చిరాది దేవయానమున సప్తసూర్య పుణ్యలోక ప్రాప్త్యనంతరము బ్రహ్మలోకమును జేర్చి, పూర్వము ఇష్టకామ్యార్థాభీష్టములను తీర్చినటులనే. యిప్పుడు నిత్యత్వక్రమముక్తిని కూడ తన ఏకైక [పూజ, వ్రత,] ఉపాసనవల్లనే పొందింపజేయగలుగుటచే శ్రీ సూర్యభగవానుడు ఉపాసనీయ మూర్తులలో శ్రేష్ఠుడని పై వేదప్రమాణములచే నిర్వివాదాంశముగ విశ్వసనీయము.

* ఉత్తమ నిర్యాణసప్తకము:— 1. ఉత్తరాయణం, 2. శుక్లపక్షం 3. పర్వడీ, దివసం, 5. ఉదయం, 6. శుచిర్భూత, 7.అనాయాసనిర్యాణం.

మరియు, మహనీయుడైన శ్రీ త్యాగరాజస్వామివారు తమ శ్రీరామ తారకోపనిషత్తులలో [కృతులలో] ఈ సూర్యోపాసనయొక్క పరమపవిత్ర పాత్రతను బహుశక్తివంతముగ నిరూపించియున్నారు.

వరాళి—ఆది—మే 39

కృతి:—"కరుణ ఏలాగంటే నీ విధమే కళ్యాణసుందరరామ।

[1] పరమాత్ముడు జీవాత్ముడు ఒక్కడై బరగుచుండు
భక్తపరాధీనుని—కరుణ

[2] అనృతంబాడడు, అల్పుల వేడడు. సునృపులగొలవడు
సూర్యుని మరువడు—కరుణ"

యనుచు గాన మొనర్చియున్నారు. పరమాత్మయగు శ్రీరాముని కరుణ యుంటేనే తప్ప జీవ పరమాత్మైక్య పునరావృత్తి రహితాశయము సిద్ధించదను విషయము స్థిరీకరించియున్నారు.

"మోక్షమిచ్ఛేత్ జనార్దనః"

యను సద్వాక్యమునుబట్టి మోక్షమును పొందుటకు సాక్షాజ్జనార్దనుండగు శ్రీరాముని కరుణ ఒక్కటే కారణము కాగలదని చెప్పుచు అట్టి రామ కరుణ కలిగిన భక్తావతంసునియొక్క గుణాగ్రగణ్యతను అనేక జీవిక సత్ప్రవర్తన, సన్మార్గానుశయానుభవములను సూచించుచు శ్రీరామచంద్ర మూర్తి కరుణాపాత్రులగువారు అనృతమాడరు, అల్పులను యాచించరు, రాజుల నాశ్రయించరు, మిక్కిలి "శ్రీ సూర్యభగవానుని మరువరు" యనుచు ఇత్యాది తదితర సుగుణసంపత్తి నెంతయు ప్రస్తావించియున్నారు. (అకృతిని సాంతముగ చూచిన శ్రీవారి వాక్ నిజస్వారస్యమును గ్రహించ గలుగుదురు) మరియు శ్రీరామ కరుణగలాటివారు "అసావాదిత్యోబ్రహ్మ" యను శృతి ననుసరించి జ్యోతిర్మయుండును. పరంబ్రహ్మాత్మకుండునగు ఆ సూర్యభగవానుని విధిగా ఉపాసించుట కర్తవ్యమని గ్రహించకపోదని

యుద్ఘాటించియున్నారు. ఎవరును భారతీయుడైన మనుజుడు (చాతుర్వర్ణ్యులందును) ప్రప్రథమారాధనోపాసనమూర్తి సాక్షాత్ భగవానుడగు ఆ సూర్యనారాయణుని కొలచుట మరువడని చెప్పుటలో ఒక గొప్ప భారతీయ మానవధర్మమును ప్రశంసించియున్నారని తలంచవలెను. శ్రీ త్యాగబ్రహ్మబోట్ల సత్పురుషుల వాక్మహిమ యమోఘంబని ఎంచి శ్రీ సూర్యోపాసన ప్రాశస్త్యవిశిష్టతలు నిరూపించుటకు మరితర వేదవాక్యములతోపాటు శ్రీ త్యాగోపనిషత్తునకన్న ఎక్కుడగు ప్రమాణమనవసరముగ భావించి ఏతదుపాసన పవిత్ర ప్రత్యేకతను గుర్తించి, విశ్వసించి, అనుష్ఠించి కేవల ప్రత్యక్ష పరంబ్రహ్మమూర్తియగు ఆ శ్రీసూర్యనారాయణమూర్తి యొక్క ("పరమాత్ముడు జీవాత్ముడు ఒక్కడై" యన్నటుల) సాయుజ్య సాంప్రదాయక కరుణాప్రాప్తి నొందుదురుగాక!

మరియొకవిషయమునుగూర్చియు ఈ సూర్యోపాసన సర్వోత్కృష్టమయి సర్వశ్రేయస్కరమైనదని చెప్పదగును. మనదేశమున ప్రస్తుత కాలములో స్త్రీలు అనేకవిధములుగ సంఘజీవన సౌలభ్యమందు వెనుకబడియున్నారని విదితమే. దానికితోడు నైతిక ఆధ్యాత్మిక విషయములందును వీరు చాల వెనుకంజ వేయుచున్నారు. వీరికున్న జన్మతః స్వభావ దౌర్బల్యములలో రజస్వలాదోష మొకటి. సృష్టిలో ఏ జీవకోటినను స్త్రీజాతి దేహశృంగార విలాసావసరములకును, సజాతీయ సంతానోత్పత్తి ప్రమేయములకు ఏర్పడిన జీవిగ వేదమున్ను, మత సిద్ధాంతములున్ను చెప్పుచున్నవి. స్త్రీత్వము, రజోదోషము వయఃకాలములో అవిభాజ్యములు. ఈ దోషములు కనబడుకాలమున ఆపెకు ముక్తిసాధనోపాయ సాధనములనవలంభించుట నిషేధము. రజస్వలాదోషము పోయి ఆశ్రమ భేద మహాసుకృతము కలిగినగాని పురుషజన్మకు రానేరాదు. అనగా స్త్రీగాయుండి రజోదోషము ఉడిగినను కాదని తెలియుడు. రజోదోషములేని పురుషజన్మకు రావలయునని అర్థము. గనుకను సాధారణ పరిస్థితులలో స్త్రీకి పునరావృత్తి

రహితముక్తికి అర్హత లేదు. సుకృతములు చేయుచో తత్ఫలమగుస్వర్గము గాని, లేక యితర పుణ్యలోకములు చేరి మరల స్త్రీ జన్మకురావలసినదేగాని సూక్ష్మ ఉపనిషధర్మముల ననుసరించి స్త్రీ యున్ను బ్రహ్మచారిణిగాగాని, వివాహమై సభర్తృకగాని, విభర్తృకగాని, రజోదోషమంతరించిన పిమ్మట షష్ఠిపూర్తియై, భర్తతోగాని లేక భర్త లేకగాని వానప్రస్థ కుటీచక సన్యాసాశ్రమస్వీకారములుచేసి జ్ఞాన సముపార్జన చేసినచో పురుషసన్యాసులకు వలెనే బ్రహ్మలోకప్రాప్తి కలిగి అచ్చటనుండి ప్రాప్తాప్రాప్తమున క్రమ ముక్తిని పొందకలుగును. ఇందుకు తార్కాణము యాజ్ఞవల్క్య మహాఋషి భార్య మైత్రేయి, కౌశికి, గార్గి యిత్యాదులను పేర్కొనవచ్చును. ఈ రోజులలో స్త్రీలు వైరాగ్య ఆశ్రమము నడుపుట దుస్తరము. గనుకను స్త్రీలు సామాన్యముగ శ్రీ సూర్య అష్ట, లేక దశాక్షరీ మహామంత్ర జపమును చేసుకొనుచు, సూర్య ఆరాధన, వ్రతాద్య * నుష్టానములు చేయవచ్చును. పిమ్మట షష్టిపూర్త్యనంతరము రజోదోష మంతరించినపిమ్మట సద్గురువుచే ఉపదేశితురాలై * తగు ఆశ్రమ స్వీకారముచేసి [వానప్రస్తము, కుటీచకము] శ్రీ సూర్యహంసోపాసనచేసి బ్రహ్మలోకనివాసార్హురాలై క్రమ ముక్తిని పొంది తరించవచ్చును. గనుకను స్త్రీలకును పరమహంస సన్యాసాశ్రమస్వీకారముచేయకనే తదాశ్రమస్వీకారఫల మొసంగి కృతార్థురాలును చేయగల్గినది వానప్రస్థ, కుటీచక సన్యాసములలో శ్రీ సూర్యోపాసన యొక్కటియే; మరొక్కటి ఈపరిస్థితులలో ఇంతటి శక్తివంతమైనది లేదు గనుకను ఇదియే ఒక ప్రత్యేకతను గలిగి సగుణోపాసనలలో, శ్రేష్ఠతగల నిర్గుణ పరబ్రహ్మోపాసన ఫలముయియ్యగలదని తెలుసుకొని ముముక్షువు

* ఈ వ్రతములు "వ్రత చూడామణి" "హేమాద్రివ్రతఖండము" లను పుస్తకములందు మూలమున్ను చూడవలెను. అందు నిఃశనార్క సూర్య వారవ్రతసంకల్పము 298 పేజీ చూచేది.

లైన స్త్రీలున్ను పురుషులతోపాటు ఈ యుపాసన * చేసి అతి సులభము, జన్మ సార్థకత కలిగించు ఉత్తమాశ్రమ ఫలమును పొందుదురని ఆశించు చున్నాము.

ఓం తత్సత్.



* ఈ సూర్య హంసోపాసనవిధానము ఈ గ్రంథమున ముందు అధ్యాయములో వివరింపబడినది, కుటీచకములో సంచారమవసరములేదు, గనుక స్త్రీకూడా ఈ ఆశ్రమము తీసుకొనవచ్చును. భర్తతోపాటుగాగాని, భర్త అనుజ్ఞతో నొకర్తుకగగాని, లేక భర్తృవియోగమైన స్త్రీ తనకు తానే గాని వానప్రస్థ సన్యాసాశ్రమములను స్వీకరించి సూర్యహంసోపాసన అధ్యాయములో చెప్పినట్లు సూర్యహంసోపాసనవల్ల తగు ఫలమును పొంద గలుగును.

5 అధ్యాయము

శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తివిగ్రహ (ప్రతీక) స్వరూపనిర్ణయము.

శ్లో. "నమోధర్మ విధానాయ, నమస్తే కృతసాక్షిణే।
నమః ప్రత్యక్షదేవాయ. భాస్కరాయ నమోన్నమః॥"

శ్లో. "రథస్యైకంచక్రం, భుజగయమితాస ప్తతురగాః।
నిరాలంబో మార్గః చరణ రహితస్సారథిరపి।
రవిర్యాత్యేవాంతం। అనుదిన మనంతశ్చనభసః।
క్రియాసిద్ధిః సత్వేభవతి మహతాంనోపకరణే॥"

భోజరాజకాలంనాటి ఒక కవయిత్రి చెప్పినచాటువ.
ఇది భగవాన్ శ్రీ సూర్యస్వరూపవర్ణన.

శ్రీమన్నారాయణ నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వామ్నాయుండును, వేద స్వరూపుడును. నిత్యకళ్యాణగుణాఢ్యుండునగు శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి సగుణారాధనోపయుక్తమగు సశాస్త్రీయ స్వరూప నిర్ధారణ ఏపాటియైనను చేయుట కుద్యమించు సుకర్మనాపూర్వ పుణ్యవశమున సంప్రాప్తించినదే గాని మరొకటిగాదు. ధన్యోస్మి! ధన్యోస్మి:

ఓం "ఘృణిః సర్వకార్య సఫలీకృతాయ" నమః॥" పంచాదశాక్షరి.

ఓం ఓం ఓం
శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః.
హరిః ఓం

శ్రీ సద్గురు పరబ్రహ్మణేనమః.

శ్రీ సూర్యారాధన అపూర్వ, ఆర్య, పరమేశ్వర ఏకైక ఆరాధన అయ్యును వర్తమానకాలమున ఏతదారాధనకు వలయు సర్వలక్షణ సమన్వయమగు సశాస్త్రియమైన వైదిక విజ్ఞానసమ్మత ప్రతిమగాని, ప్రతీకగాని నిర్ధాణమై యుండలేదు. పూర్వము శ్రీకృష్ణపరమాత్మ యన్నటుల ఈ భగవానుని ఆరాధనోపాసనయోగ విజ్ఞానమంతయు,

శ్లో. ఏవం పరంపరాప్రాప్తమిమం రాజర్షయో విదుః।
సకాలేనేహ మహతాయోగో నష్టః పరంతప:" గీత 4-2.

వెనుకటి కర్మ, జ్ఞాన నిష్ఠులగు క్షత్రియులగు పరిపాలకులతోనే యంతరించి ఈ పుణ్యభూమి నెంతయు నిస్సార మొనర్చుచున్నది మరియు కాలమాంద్యమునకు తోడు ఈసంబంధమగు వర్ణనలు శృతి, ఉపనిషత్పురాణేతిహాసాదులందు వివిధములుగ నుండి, సమన్వయింపబడకపోవుటయు ఈ దుస్థితికి మరొక కారణమనవచ్చును. వేదము మిక్కిలిగ యజ్ఞయజనాదిదీక్షకర్మ కాండ, తదంత్యజ్ఞానకాండ విశృత విశాలదృక్పథములలో ఈ స్వల్పసగుణారాధన ప్రక్రియలను విపులముగ వర్ణించలేదు గాని ఈలోటును వేద సమ్మితములగు పురాణములు కొంతవరకు దిద్దితీర్చినవి. గనుకను ఈ మహామహిమానుడగు సూర్యభగవానుని స్వరూపము వేదపురాణ సమన్వయ సముచిత భావయుక్తమై యుండవలెను.

మాయావిశిష్ట పరమాత్మకు జగత్కారణత్వము కల్పింపబడి సృష్టికృత్యము సప్త సంఖ్యాకములలో జరుగుచున్న యథార్థము.

2 మం. శ్లో. "సప్తప్రాణాః ప్రభవంతి తస్మా
త్సప్తార్చిషస్సమిధస్సప్తజిహ్వాః।
సప్త ఇమేలోకాయేషు చరంతి
ప్రాణాగుహాశయా న్నిహితాస్సప్తసప్త॥"

తైత్తిరీయోపనిషత్-నారాయణప్రశ్న 12 అనువాకము 2 మంత్రము నందు వేదప్రమాణమున జూచుచున్నాము. ఈమర్యాదననుసరించి పూర్వ అర్వాచీన నైతిక సారస్వతమంతయు సప్తసంఖ్యను బహు ఉత్తమ స్థాయిలో వాడినది. • వేదభావములనుకూడ ఆసప్తసంఖ్య సాంఖ్యములో

శ్రీ సూర్య ప్రశంసస ప్తసంఖ్యాంశములు.

• శ్రీ సూర్యుని గురించిన స్తుతిస్తోత్రమంత్రపాఠాలలో వేదపురాణాది వైదిక ఐతిహాసిక వాఙ్మయమందు గన్పట్టు కొన్ని సప్తసంఖ్యాకములను 50 యివ్వవలచి గ్రంథవిస్తరణభీతిచే ముద్రించ విరమించితిమి.

సమకూర్చినటుల యనేక యుదాహరణలు గన్పట్టును. అటులనే ఈ సూర్యసిద్ధాంతమునంతయు పవిత్ర సప్త, సప్తసాంఖ్యములోనే ప్రతీత మొనర్చుచున్నది. గనుక మనమును సూర్యుని సప్త, సప్తికములలోనే స్తుతించుట యుత్తమము. అనగా ఆమూర్తిని గురించిన విషయము లను సప్తకములుగా నెంచుటయే శ్రేష్ఠమని ఎంచవలెను. ఉదాహరణగా సూర్యరథము ఏకచక్ర, కాలచక్ర శకటములో నుడువుటకన్న ఆ వేద మందే స్థలాంతరములలో చెప్పబడిన సప్తసంఖ్యపరముగ "సప్తచక్ర ప్రణేతారమ్" యను స్తుతి మరింత యోగ్యముగ నుండునని తలంచ వలెను. అటులనే సప్తనామాంకితఏకాశ్వరథినం అనుటకన్న "సప్తజింహ్వా సప్తహర్యాశ్వరథినమ్" యనుట అధిక ఆదరాభిమానముగునని గమ నించవలెను.

పిమ్మట, సూర్యునియందు మనవైదికవాఙ్మయము శ్రీమన్నారాయ ణాంశమును ప్రతిపాదించుచున్నది. ఈ మహావిష్ణ్వంశమే శ్రీ సూర్యుని యందు * చతుర్భుజములు, గద, శంఖ, చక్రమును, పద్మద్వయ అభయ వరద హస్తములను సూచించును. ఇక పురాణోక్తమేగాక, వేదోక్త ప్రశంసకూడ [ప్రశ్నోపనిషత్తులో 1 వ॥ ప్రశ్న 11 మంత్రము చూచేది]

* అథర్వణీయ సూర్యోపనిషత్తునందు "చతుర్భుజం, పద్మద్వయా భయ వరదహస్తమ్" యని శ్రీమన్నారాయణాంశ ప్రతిపాదితముగ వర్ణిం చబడియున్నాడు. గాని పురాణాదులు కొన్ని "పద్మద్వయ అభయహస్తం" "పద్మదయ హస్త" మనియు వర్ణించియున్నవి. శ్రీ సూర్యభగవానునికి నారాయణాంశము ప్రాధాన్యము గనుకను ఉపనిషత్ప్రదిపాదననే అంగీక రించి చతుర్భుజములను, శంఖ చక్ర గదాదులను, పద్మమున్ను, ప్రతీక యందు ప్రదర్శించబడినవి. "పద్మద్వయాభయ వరదహస్తము" అను టలో పద్మద్వయ హస్తమా? పద్మహస్తమున్ను ద్వయ అభయహస్త మునా? లేక ద్వయ వరదహస్తమా?" అను శంకలు గలుగుచున్నవి. చతుర్భుజములలో చక్ర, శంఖ, గదలు మూడు హస్తములను ఆవరించి యుండ చూడగా ఇక పద్మమునకు, అభయమునకు, వరదాత్మకమునకు

మిగిలినది ఒక్కహస్తమేగదా. గనుక ద్వయహస్తములందు పద్మము లుండుట సంభవము. అభయముగాని, వరదముగాని. పద్మమును అమర్చుటకు గదయున్న హస్తమును సహకరించుకుని వీటిని అమర్చవలెను. గనుకను గదగల హస్తమందు పద్మమును, వరదమున్ను చూపి, అభయము దక్షిణ హస్తమున నిర్మింపబడి యున్నది. మరియు ఘనచిత్రకారుడు శ్రీ రాజారవివర్మగారు సృజించిన శ్రీ మన్నారాయణుని లేఖనమందు ఒక్కహస్తమే పద్మహస్తముగా చూపబడి, పద్మ మొక చిహ్నముగా ఆ హంశయందు భావింపబడినదగుచున్నది. మిగిలినహస్తత్రయము శంఖ. చక్ర. గదాయుతములై యుంటచే పద్మమున్ను ఒక్కేహస్తమున ప్రతీతి యగుచున్నది. మరియు పద్మద్వయము చూపినచో అభయమున్నూ, వరదమున్ను సుస్పష్టముగ నుండుటకు వీలుగలుగదు. గనుకను ఇయ్యది శాస్త్రీయమే. గాని అభయహస్తమందు మరొక పద్మమును చూపకూడదా యనవచ్చును ? అటులుండుట సమంజసముగాదు. శ్రీనారాయణాంశమందు పద్మము ఏ చిహ్నస్ఫూర్తియో అందుకుగాను అది చిహ్నముగ లిఖితమగును గాని పద్మములు పెక్కు లుండుట అసంగతమగును. గనుకను ఏ హస్తముననైనను ఎచ్చోటనైనను ఏకపద్మచిహ్నాంశమే యిచ్చట సశాస్త్రీయము గాని పద్మద్వయం గానేరదు. ఆ యుపనిషద్వాక్యమును హస్తద్వయమందు పద్మ. అభయ, వరదము లిమిడియుండుటను భావించుటయే సర్వచిహ్న సమన్వయము గాగలదని తెలియవలెను. మరియు, అభయ "వరద"ములలో అభయమే శ్రేష్ఠమైనది, ముఖ్యమైనది, మోక్షప్రాప్త్యుపాయకరమైనదై సర్వ ఫలాభిలషితముకాగలదు గాన "అభయము" దక్షిణహస్తమున ప్రత్యేకముగ జూపబడినదగుచున్నది. ఇటుల శ్రీ సూర్యభగవానుని చిత్రలేఖనము సశాస్త్రీయమై సర్వ శుభలక్షణోపేతమై యుండుట కందురుగాక!

ఇచ్చట పాఠకమహాశయులకొక విజ్ఞాపన చేయవలసియున్నది. శ్రీ సూర్యభగవానుని స్వరూప మెటుల నుండవలసినది ఎన్ని వేద, పురాణ యితిహాసాదుల వాక్యములు సమన్వయపరచినను తేలగల విషయముగాదు. ఏలనన్న, యింతకు పూర్వ అధ్యాయములో ఏతన్మూర్తి తత్వ

మునకు స్వరూప, గుణవిశేషాదు లొప్పవని. ఆతత్వము నిష్కళ. నిష్క్రియాత్మక పరమేశ్వరతత్వ సంకల్పోద్భవమని తెలుపబడినది. అట్టి జ్యోతిర్మయతత్వము మనకు అపరోక్షానుభవమగుటకు శ్రీ సూర్యభగవానుడై వెలుగుచున్నట్లు అపరావిద్యాత్మక సగుణారాధన ఉపకరణకాండ చెప్పుటలో ఈ సూర్యనారాయణమూర్తికి వేదములేమి. పురాణములేమి ఊహాగాన మిథ్యాకాశములో వివిధములుగ రూప రస. గంధ, గుణ, వాహన, ఆశ్రమాది వ్యవస్థావస్తలు కల్పన చేయబడినవి. అట్టి సందర్భములో శ్రీ సూర్య భగవానుని చిత్రలేఖన విగ్రహ స్వరూపములు వివిధములై రకరక వర్ణనలకు లోనైయున్నవి ఇదిగాక యిప్పుడున్న ఆలయములలోనున్న ప్రతిమలకును ఈ కళాత్మక చిత్రలేఖనారూపములకును ఏమియు సంబంధము కనుపించుటలేదు. పిమ్మట ఆలయములలో నున్న ప్రతిమలలోనున్ను ఒకదాని కొకటి సంబంధించి ఏదో ఒక శాస్త్రమునను సరించి చేయబడినవిగా కనుపించుటలేదు.

ఇక చిత్రలేఖన ప్రతీకల విషయములో శిల్ప, చిత్రలేఖన కళాకారులు, భక్తులు వారివారి మనోధర్మమునుబట్టి సగుణములో ఈ మూర్తిని కొందరు వేదోక్తరీతిని. కొందరు పురాణోక్తరీతిని. కొందరు జ్యోతిశ్శాస్త్ర ప్రసక్తిన. మరికొందరు నక్షత్ర గ్రహతారాశాస్త్ర సాంప్రదాయము ననుసరించి వ్యక్తపరచుచున్నారు. ఈసందర్భములో మే మనేక ప్రముఖులువ్రాసిన ప్రతీకలను చూచిన అనుభముననే వ్రాయదముగానున్నది. ఈ విషయములో ఏది ఎట్లున్నను శ్రీ సూర్యభగవానునియొక్క ఆ మూర్తి నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వమునకు కల్పితమైన మిథ్యామూర్తిత్వ లేఖనరూప మెట్లున్నను అవి బాధకరములు కానోపవు. ఒకరు తమ నిర్మితమైన దృశ్యము సశాస్త్రీయమైనదనినచో తదితరములు అశాస్త్రియము లని ధ్వనింపకూడదు. ఒకటి పూజార్హమని రెండవది కాదనగూడదు. ఎవరికి వారి కల్పిత మనోభావరంగములలో శాస్త్రీయమనియే నిర్మితమై వదేగదా. గనుక ఏ ప్రతీకయైనను ఏదోఒక శాస్త్రనిర్ణయమునకు లోనై యుండునేగాన సర్వరూపములందును అవి పూజ్యములుగనే శ్రీ సూర్య

శ్రీ సూర్యునికి స ప్త • చక్రాన్వితరధమున్ను, తదనుకూలుడగు అణూరుని రధిగను, ఓంకారయుతధ్వజమును సమకూర్చుచున్నవి. త్రినేత్రమున్ను, ఓంకార పతాకము, సూర్య, భవిష్యత్పురాణ సమ్మతములు. శ్రీ సూర్యకిర ణములోని స ప్తరంగులు స ప్తహర్యాశ్వములుగను, భుజంగపగ్గములు, మకరకుండలాది సప్తాలంకరణములు, హిరణ్మయకాంతులు, కిరీటము,

భావనచేయబడినచో ప్రతీకభేదములలో ఏప్రతీకయందును పవిత్రత, ఘనత, శ క్తి సామర్థ్యతలు తగ్గవని విశ్వసనీయము. దీనికి మన భారతమునగల ఏకలవ్యుడు, ద్రోణాచార్యరూపము భావించిన మట్టిప్రతిమనుంచి పొందిన విజ్ఞాన, వివేక, సామర్థ్య, సామరస్యములే తార్కాణము. గనుక మనో భావప్రభావమును మించినది మరి ఏదియును లేదు. అట్టి దృఢ మనో భావనచే సమ స్త శుభములు, వరములేగాక, బ్రహ్మసాయుజ్య ప్రా ప్తియు సాధ్యమని:—

శ్లో. "యే యథామాం ప్రపద్యంతే తాంస్థ థైవభజామ్యహం।
మమవర్త్మాను వ ర్తంతే మనుష్యాః పార్థ, సర్వశః॥"

గీత 4—11

శ్రీకృష్ణపరమాత్మ వాక్యమే సాక్ష్యము. గనుకను ఎవరికివారు తమకు లభ్యమైన ప్రతీక, విగ్రహమునందే ఆ అఖండ బ్రహ్మ చైతన్య రసరా ట్సూర్య స్వరూప, శ క్తి, భ క్తినే భావించి, ధ్యానించి పూజించి, సేవించి, అర్థించి సమ స్త కామ్య, అకామ్య మనోవాంఛాఫలసిద్ధిని చేకూర్చుకొం దురుగాక యని నమ్ముచున్నాము.

• స ప్త చక్రాన్విత రధమా ఏకచక్ర రధమా? యను విషయము చూచినచో రెండును వేదసమ్మతములే. గాని చిత్రలేఖనము పరిమాణ మునుబట్టి, స్థల సౌకర్యమునుబట్టి ఉపనిషత్ప్రతిపాదితముగ "ఏకచక్ర" ప్రణేతారం అను ప్రమాణముగ ఏకచక్రలేఖనమే చేయబడతగినది. అటు లనే ఏకాశ్వ స ప్తనామములు. సప్తాశ్వములున్ను వేదసమ్మతములే. చిత్ర లేఖన సౌందర్య సౌష్ఠవమునకుగాను సప్తాశ్వలేఖనము చూపంబడినది.

ఛ్ఛత్రచామరములు. జ్యోతిశ్చక్రము [Hallow] పద్మాసనము. శ్రీ ఛ్ఛాయా ఉషాసమేతుడగు శ్రీ సూర్యునికి సప్తాది దేవమర్యాదలుగ సర్వస్తుతి సంస్కారహేతువులై వెలసియున్నవి.

మేము శ్రీ సూర్యస్వరూప స్తవసప్తికలలో ప్రతీకలక్ష్యమున కను వైనట్టిన్ని, శాస్త్రీయమగునట్టిన్ని విషయములను కూర్చి ఇచ్చట ప్రముఖ లలితకళాప్రజ్ఞుడును, సత్పురుషుడునగు శ్రీ కె. వెంబు అయ్యరుగారిచేత శ్రీ సూర్యనారాయణుని స్వరూపమును ఛాయోషాసమేతముగ వ్రాయించి గ్రంథములో ప్రతీకగ ముద్రింపించి ఇందు మునుముందే ప్రదర్శించి యున్నాము.

గాన, పటమందున్న మహదైశ్వర్యసంపన్న సుచద్రూపము ఈ మూర్తి కెంతయు సగుణ చిహ్నములై, శాస్త్రీయమై మహామహితాత్ములగు శ్రీ సూర్య ఉపాసన, సంకీర్తనపరులగు సుర, అసుర, భూసుర, కిన్నెర, కింపురుష, గంధర్వాది దేవతాపురుషులకును, అతనిని సర్వోపాయములచే ఆరాధించి, యుపాసించు సకల మానవ భక్తావతంసలకును, బ్రహ్మజిజ్ఞాసా పరులగు జ్ఞానులకును శ్రీ సూర్య దివ్య సందర్శనమై యొప్పునటు లాశీర్వ దించుటకుగాను ఆ ప్రత్యక్ష శ్రీ సూర్యభగవానునే అర్థించుచున్నాము.

మన మారాధించు సమస్త పర, అపరావిద్యాత్మక దేవ, దేవిమూర్తు లకన్నింటికిని "బ్రహ్మైవసన్ బ్రహ్మాప్యేతి" న్యాయమున పొందదగిన పరబ్రహ్మాధిష్ఠానమై, ఏతదారాధన ఉపాసనలకు ప్రత్యక్ష బ్రహ్మస్వస్వరూప జీవచైతన్య లక్షణ లక్ష్యార్థమై. సకల మనోభీష్ట, కామ్యార్థ, మోక్షాది చతు ర్విధ పురుషార్థ ఫలసిద్ధికరమై శిరసా ఉరసా మనసా వందనీయమైయొప్పి, తారక ప్రదముగఎంతుఱగాకయని విబుధాళి కెంతయు అస్మద్వినయపూర్వక విజ్ఞాపన.

శ్రీ సూర్యభగవానుని స్మరణ.

శ్లో. "శ్రీ భానుంసురసేవితం మకర దివ్యామోదకేయూరకమ్
అర్కాంశం శుభశంఖచక్ర విలసత్ హర్యశ్వతేజోరథమ్ ।
* రుద్రాణి పతిసేవితం కనకమూర్తిం భక్తపూజాం గ్రహా
ణం పూర్వాద్రి సముద్భవం భజత ఛాయోషాపతిం స్వాస్థ్యదమ్॥"

శ్రీ ఛాయోషాసమేత అరుణం భజామ్యహమ్.

ఓం ఓం ఓం

తత్సత్.



* "భక్తపూజాం గ్రహాణం" అన్నచోట గృహాణం అను పాఠాం తర భేదమున్ను యుండవచ్చును.

6 వ అధ్యాయము

అపూర్వ శ్రీ సూర్యోపాసన మంత్రములు

అర్వాచీన సాంప్రదాయ దేవతలు, దివ్యపురుషులు (గంధర్వకిన్నరాదులు), ఋషులు, అవతారులు, శ్రీరామచంద్రమూర్తి, యాజ్ఞవల్క్యుడు, జాంబవద్హనుమదాదులు, కుంతి, సుమతి, కర్ణుడు, ధర్మజుడు యిత్యాదులాచరించిన ప్రశంస.

ధ్యానము

శ్లో. "యన్మండలం సర్వగతస్య విష్ణోః। ఆత్మపరంధామ విశుద్ధసత్వం।
సూక్ష్మాంతరై ర్యోగ పథానుగమ్యం।పునాతుమాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥"

సవితృమణ్డల స్తుతి.

శ్రీ సూర్యారాధనోపాసన ప్రసక్తి అతి ప్రాచీనమైనదగుటచే ఆర్యావర్తమున యుద్భవించిన దేవతాగణము, అవతారులు, ఋషులు, దివ్య పండిత ప్రకాండులు, భక్తులు, సజ్జనులందరును వారివారి మనోభీష్ట సిద్ధికై యవలంబించి వాటిని వేదపురాణ యితిహాసాది సర్వ సద్విజ్ఞాన సంపుటిలోను పురోగమించుచుండు చతుర్దశభువనకళ్యాణార్థము వ్రాక్కుచ్చి సుస్థిరముగ నుంచిరి. వాటిని పాఠకవర్యులు తమ అగత్యతనుబట్టి పరిశీలించుకుని ప్రయోజనపర్చుకొనుటకుగాను ఈశ్వరాజ్ఞలో మాకు తెలియవచ్చినంతటిలో గలవి యిందుదహరించుచున్నారము.

గాని, ఒక్క సందేహమున్ను రావచ్చును. ఎప్పుడో ఎవరో పుణ్య పురుషులుచేసి కృతార్థులైరని ఇక్కాలపు నిర్వీర్యులమయిన మనకు ప్రయోజనకరము కాగలవా? అయినను అంతటి మహత్తును అనుగ్రహించునా? అటుల మన మాచరించగలమా యను అల్పానుమానములు బాధించవచ్చును. ఈ మంత్రములు. వాటి సాదృశములగు ఇతర మంత్రములు వేద విదితములును, వేదసమ్మతములైన సర్వసాత్విక శుద్ధ సత్త్వాత్మకములగుటలో వాటియందు సత్యత్వము, నిత్యత్వము, వీర్యత్వము, అనుగ్రహ,

క్షమాదితత్వము లిమిడియుండి వాటి ఈశ్వర విశ్వాత్మక బల, ధీర, దాతృత్వలక్షణ మెప్పుడును సాగరమధ్యమున వెడలిన తరంగ అంతర్ శక్తిమాదిరి వెల్లివిరసి పొంగిపొరలుచు సర్వగట్టులం జేరునట్లు వాటి నేమాత్రమేని ఎట్టి స్వల్పశక్తితో మనన. ధ్యాన, ధారణచేసినను విశ్వకారక బ్రహ్మ చైతన్యాత్మకమగు మానవులనేగాక ప్రతిచరమును వాటి అఘ, అనారోగ్య. అనుక్షణ, ప్రాకృత అజ్ఞాన కర్మదశను సంస్కరించి ఉత్తమ స్థితిగతులకు తేగలుగును. వాటి బ్రహ్మ చైతన్య విచ్ఛక్తి స్వస్వరూప, స్వశక్తి, ఆగ్రహణత్వములో మార్పేమాత్రమును అసంభవముగనుక ఏ యుగధర్మ మెట్టిదైనను వాటి చితాగ్ని ప్రాణ, శౌర్య, శుభంకరతత్వము సత్, చిత్, ఆనంద సమ్మేళిత సదభయ, వరదాత్మకముగ పరిణామమగు చునేయుండును. ఇంతవరకును మంత్రపటిష్ఠతనుగూర్చి తెలుపుటయినది. ఇక ఉపాసకుని లక్షణముకూడ విచారణీయమే! ఈ విషయము తరచిన కొద్దిని తరుగునదికాదు. ఏలనన, వ్యక్తులు భిన్నభిన్నక్రమ, ఆవరణ, విక్షేప. విషమ విషయాది నిమగ్నులు గనుకను. గనుక ఉపాసకుని పవిత్రతను. అర్హతను వర్ణించుట వ్యర్థకాలక్షేపము కానగును. ఈ విషయములు స్వల్పయోచనవల్లను స్వయంవిదితమే యగును. గనుకను ఒక్క విషయమునుమాత్రము అనగా ఎవరు స్వధర్మానుష్ఠానపరులో, ఎవరు అస హన. అనృత, అస్తేయ, అసభ్య. అక్రమ. ఈర్ష్యహింసాది హీనమానస తత్వమునకు దూరులో, ఎవరువ్యభిచార. ధూమపాన, మధుమాంస, కుక్కుటాద్యండసేవనముచేయరో అట్టి సన్మార్గ మితాహారవిహారనిద్రాపరులు, సత్స్వభావ, సుసంభాషణ, సదా సహజ ఆనంద శుభేచ్ఛా సునిష్ఠాపరులో వారికిని అట్టి సాదృశులేరికైనను సన్మంత్రములెప్పుడును శీఘ్ర, శుభ, సఫల ప్రదములనియే ఆర్యోక్తి. గనుకను ఎవరు తాము సన్మార్గావలంబకులై ఏత న్మంత్రోపాసనకు కడంగువార లెప్పుడు మంత్రసిద్ధిని పొందు టనుమానించ కూడదు.

ఈ సూర్యోపాసన మంత్రములు మూడువిధములుగా నున్నవి. (i) శ్రీసూర్యార్ఘ్య మంత్రములు, (ii) శ్రీ సూర్య నమస్కార మంత్రములు,

(iii) శ్రీసూర్య జప. ఉపాసనామంత్రములు. మొదటివాటిని సూర్యారాధనచేయునప్పుడుపయోగింతురు. రెండవవాటిని సూర్యనమస్కారములుగాని, ఆసనములు వేయునప్పుడుగాని ఉపయోగింతురు. (iii) మూడవవాటిని కామ్యార్థములపొందికకుగాని, లేక ముక్తిప్రదమునకుగాని జపింతురు: ఈమంత్రములు తపశ్చర్యలో ప్రయోజనకరములు. ఇప్పుడు ఈ అధ్యాయములో మూడవ శ్రేణికిచెంది పూర్వపురుషుల అనుభవసిద్ధిని చూపించుటకుగాను యిందివ్వబడినవి.

గాని. యిప్పటికిని ఆయా పూర్వానుభవములప్రాప్తి నుత్సహించునెడల ఆ మంత్రములనే యుపాసించవలసియుండునని తెలియవలెను. ఈ ఉపాసనామంత్రములు అక్షరసంఖ్యాభేదముతో వివిధములుగ నున్నవి. ప్రస్తుతకాలములో పవిత్రత్రిపాదగాయత్రియును శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీ మహామంత్రములు రెండే ఉపాసనకు వాడుకలో నున్నటుల కనబడుచున్నవి. ఇవిగాక శ్రీ సూర్యగ్రహజపమునకుగాను వేరుగా నవగ్రహ జపమంత్రములలో కొన్నిగలవు. ఈ నవగ్రహ జపమంత్రములు, నవగ్రహ జపారాధనచక్రములు, నవగ్రహ అష్టోత్తరశతనామములు వేరు గ్రంధరూపముగా ప్రచారములో నున్నవి చూడనగును.

ఈ దిగువ నివ్వబడిన శ్రీ సూర్యోపాసన మంత్రములను వాటి అక్షర సంఖ్యానియమమునుబట్టి బీజాక్షరములతో అనుకరణచేసి వాటి ఆద్యంతములందు వలయుచోట శ్రీకారమును అనగా శ్రీ, శ్రీం, శ్రీః, అను వాటిలో నొకదానినిజేర్చి శుభప్రదమును. శీఘ్రఫలదమును. సర్వ సంరక్షకముగను, ముక్తిదముగను నుండునటుల నివ్వబడినవి. ఇయ్యవి ఉపాసకునికామ్యార్థమనోభీష్టసిద్ధికేగాక. వాటి అవలంబనచే బ్రహ్మజ్ఞానప్రాప్తియు కలిగి, ఏతద్జ్ఞానగ్రాహ్యానుభవములచే జీవన్ముక్తియును, దేహపతనాంతరమున శాశ్వతబ్రహ్మలోక నివాసప్రాప్తియును లభించి పిమ్మట క్రమముక్తిని ప్రసాదించగలుగునని విశ్వసించి వాటిని వారివారి యనుభవసిద్ధికై నిరాటంకముగ, నిస్సందేహముగ, నిర్భయముగ నుపయోగించుకొందురని విశ్వసించుచున్నాము.

శ్రీసూర్య ఉపాసనా మంత్రములు

శ్రీ సవితృ త్రిపదాగాయత్రి మంత్రము:—

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య
ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

ఈ మంత్రమును బ్రహ్మగాయత్రి మంత్రమనియు పిలుతురు. ఇది వేదములో కర్మకాండకు సంబంధించిన ఋక్కులనుండి "సవిత" బ్రహ్మ చైతన్యపరముగ విశ్వామిత్ర మునిపుంగవునిచే ద్రష్టతచేయబడిన మంత్ర రాజము. ఇయ్యది చతుర్వింశతి యక్షరములు గలిగిన త్రిపాదముగ ఋగ్ యజుసామములనుండి కూర్పబడి కేవల అఘౌఘనాశకరప్రయోగకరమై ముక్తిదమై బ్రహ్మచర్య, గృహస్థాశ్రమములలో సూర్యోపస్థాన అర్ఘ్యాదిక ములకు వలయు ప్రధానమంత్రముగ నున్నది. ఇయ్యది గాయత్రి దేవతా స్వరూపిణిగగూడ శక్త్యాత్మకముగ ఉపాసింపబడుచున్నది.

ఈ మంత్రము సంధ్యావందనమునకు హృదయస్థానమై ఆదిత్య మండలాంతర్గతమై "భర్గసై" వెలుగుచున్న బ్రహ్మచైతన్య అఘౌఘ నాశకశక్తిసమర్థమై, ప్రథమ ద్వితీయాశ్రమీయులకు బ్రహ్మజ్ఞాన జిజ్ఞాసా ప్రాప్త్యుపకరణమైయ్యును, "ఆదిత్యధ్యానేన సకలంభ్రమితి. పూర్ణ సుఖా త్మకోమోక్షః శ్రూయతే" అను న్యాయ్యమున తృతీయ, తురీయాశ్రమ మున మోక్షప్రాప్తిసాధనమునై బరగుసుప్రసిద్ధమంత్రరాజమనితెలియవలెను.

శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీ మహామంత్రము:—

[2] "ఓం ఘృణిః సూర్యః ఆదిత్యోమ్." ఇది శ్రీ సూర్యోపనిషత్తునం దుపక్రమించబడినది.

"సౌరమహామంత్రము"లను గ్రంథమందు ఈ మంత్రము విద్యా రణ్యస్వామి భాష్యముతో ముక్తిసాధనమంత్రముగ జెప్పబడినది. ఘృణిః రేఫస్యమాపకత్వేనబిందోసచ్చిదానంద మాపకత్వేన బ్రహ్మోర్ధ కత్వమ్॥ ఆదిత్యః—అ — ఆకారస్యమోక్షయిత్యర్ధమ్॥ త్య-దేహా దీనిసంబంధత్యజత్వం-వైరాగ్య భావః ఇతి. ది-దీపకత్వే ప్రకాశత్వే

ప్రాణత్వాత్ జీవత్వ కారణత్వాత్ "మోక్ష రూపామృత ప్రాపక నిరతిశయాత్మక బ్రహ్మైవాస్మీతి ప్రతిపాద్యతే.॥
ముముక్షువులకు పైవిధమున ఏకైకాగ్రచిత్తోపాసనచే ముక్తికారక మగును. మరియు ఈ మంత్రమును అష్టాక్షరిగ ఆరోగ్య మర్థించుటకుసూర్యునియందుపాసించుచున్నారు.

[3] "ఓం హ్రీం ఘృణిః సూర్యఆదిత్య శ్రీః" నమః ఈ మంత్రము దశాక్షరి. ఉత్తరదేశములో ప్రచారమునగల"మంత్రమహార్ణవము"ను గ్రంథమునందున్నది. ఈ పొత్తము 1880-90 సంవత్సరాలలో బొంబాయినగరమందు శ్రీ వెంకటేశ్వర స్టీమ్ప్రెస్సులోముద్రితము. ఇదిఅగస్త్యప్రోక్తముగా చెప్పబడినది. ఇది మనోభీష్టసిద్ధికై ఉపాసకునికిమహత్తరశక్తినిచ్చును. శ్రీరామచంద్రునివలెమనము దీనినుపాసించి కష్టమైన కామ్యార్థముల సాధించవచ్చును.

[4] ఓం "ఖం ఖోల్కాయనమః" ఇది షడాక్షరీ మంత్రము. ఈమంత్రమును ఓం శ్రీం రాం యిత్యాది బీజాక్షరములతో చేర్చి అష్టాక్షరిగా ఉపాసించవచ్చును. ఇది మనదేశమున మార్వారీలు, గుజరాతీలవల్లఉపదేశింపబడుచుండవచ్చును. ఇది హిందీలోనున్నది గావునవారిలోప్రచారముగ నున్నది.

[5] ఓం "హ్రాం. హ్రీం సఃసూర్యాయ"నమః ఇది షడాక్షరీ మంత్రముగ మహాపద్మపురాణమందివ్వబడినది. దీనిని ముముక్షువులు శ్రీరామ షడాక్షరివలె హంసవిధానమున జపించవచ్చును. ఇది వ్యాస ప్రోక్తము. నమఃతోచేర్చి అష్టాక్షరిగా జపించవచ్చును.

[6] ఓం "అగ్నిర్జ్యోతి రహాశుక్లం" నమః ఇదియును వ్యాసప్రోక్తమగు సూర్య అష్టాక్షరీమంత్రం. ఈ మంత్రం శ్రీ భగః దీత 8 అ-24 శ్లోకము ప్రథమపాదమునుండి తీసుకొనబడినది. బ్రహ్మవిదులైన వారు చేరు సద్గతి బ్రహ్మలోక గమ్యమును సూచించుచున్నది. గీతయందు దీని వ్యాఖ్యానమును అథర్వశిరోపనిషత్తు 5 ఖండం 7 మంత్రములో యివ్వబడిన "శుక్లం" పదముయొక్క వాఖ్యాన

నముతో సమన్వయించుకున్నచో బ్రహ్మజ్ఞాన జిజ్ఞాసాపరులగు బ్రహ్మవిదులు చేరు బ్రహ్మలోకగతిని చూపించుచున్నవి. ఇందు అగ్ని, జ్యోతి, అహః. పదములు సూర్యపరముగా ధ్వనించును. ఈపదముల మంత్ర గర్భోపాసనయొక్క ఫలనిర్ణయమును "శుక్లం" అను భాగము స్పష్టీకరించుచు మంత్రమునకు శక్తిబీజముగా ఉపకరించుచున్నది. దీనినిసర్వులు రోజుకు 1008 జపం దక్షిణాయమున శ్రీసూర్యకృపకై ఉపాశించి ప్రార్ధించుచో ఎంతటిఅస్వస్థతకలిగినను మృత్యువు సంభవించక ఉత్తరాయణమువరుకు నిరీక్షణ జరుగగలదు. ఈ మంత్రము కేవల పరమాత్మస్వరూపమగు శ్రీకృష్ణభగవానుడు దక్షిణాయణంలో అంపశయ్యపై భీష్మని కుపదేశించియుండెను. ఇట్లే కర్ణుడును శ్రీ సూర్యనుపాస్తిచేసి సూర్యునిలో లీనమైనట్లు కర్ణచరిత్రముచూచినచో తెలియగలదు.

[7] ఓం "అభిత్వాశూరనోనుమః" ఇయ్యది అష్టాక్షరీ సర్వదేవతా వసీకరమంత్రమగుటలో సూర్యోపాసనకును అనుకరించు మహామంత్రమై యున్నది.

ఇది దూర్వాసమహాముని ప్రోక్తమై స్వయముగ కుంతిదేవి కుపదేశింపబడినది. ఇది అష్టాక్షరీ మహామంత్రము, అధర్వశిరోపనిషత్ప్రతిపాదితము, పంచముఖండమందు ఓంకార శబ్ద పర్యాయపద అర్ధనిర్ణయముక్రింద 3వ మంత్రముయొక్క "ఈశాన శబ్ద నిర్వచనము, వ్యాఖ్యానములో నున్నది. ఈ గ్రంధ పాఠకమహాశయులు లభ్యమగుచో దేవరాజసుధీ వ్రాసిన "కర్ణుడు" యను పుస్తుకమును చూడనగును.

[8] ఓం "ఘృణిః సర్వ యత్న సఫలీకృతాయ"నమః ఇది "గర్భము"న ద్వాదశాక్షరి మహామంత్రము. ఏ ప్రయత్నారంభముననను చేసి ఫలమును పొందనగును.

[9] ఓం "సూర్యుని మరువను" ఇది గర్భమున సప్తాక్షరీ మహామంత్రము. ఈ రెండుమంత్రములు మా అనుభవజ్ఞానములో సిద్ధమంత్రములై పరిగినవి, ఈ గ్రంధము మొదలిడి వ్రాయు ఆరంభ

కాలములో ఒక పురుషుడు (ఈ గ్రామములో) పదేళ్ళనుంచి సంసారమునకు దూరమైపోయి, జీవనము కోల్పోయి భ్రష్టుడై, ఏమీ తోచక పైగుడ్డతో దేశాంతరము పోవుచు దారిలో ఎర్రని ఎండలో మేము ఎచ్చటినుంచో వస్తుండగా రోడ్డుదుమ్ములో సాగిలపడి మా పాదములను కబళించినాడు. మేము పడేటంతై బలవంతముగా లేపదీసి ప్రశ్నించగా ఏదైనా ఒక్క వాక్కు చెప్పండి వెళ్ళిపోతున్నానని కన్నీరుకార్చినాడు. ఏమితోచకను ఆ మధ్యాహ్నపు సూర్యునిచూస్తు అస్మద్సద్గురుపు త్యాగబ్రహ్మము నుడివినవాక్కును మంత్రముగా "ఓం సూర్యుని మరువను" అనుకుంటు పొమ్మని చెప్పి పంపించాము. ఇదిచూస్తె సూర్య సప్తాక్షరియైనదగుట కని పెట్టిమేమున్నఆసూర్యునిమంత్రముసఫలీకృతమగుగాకయనిఅర్ధించినాము. అతను దానిని మహామంత్రముగ ఎంచుకుని ప్రగాఢ విశ్వాస దీక్షతో ప్రత్యహము నిరవధికముగ జపించుచు రయిలు టిక్కెట్టు లేకున్నను ఎవరివల్ల ఏ పరాభవముగాని, బాధగాని పొందకను కలకత్తామీదుగకాశి, గయ వెళ్ళి నాసిక్‌మీదుగా తిరిగి మహానదీస్నానములు, మహాక్షేత్ర దర్శనములు చేసుకుని ఈ గ్రామము చేరుకున్నాడు. మమ్ముల కలుసుకుని ఇది విశదపర్చగా ఆశ్చర్యమై, ఆ మంత్రమునే జపించినచో నీ సంసారమున్ను మరల పొసగి సుఖింతువని యంటిమి. మధూకర జీవనముతో శివాలయములో ఉదయ సాయం సమయములలో అష్టోత్తరముచొప్పున జపించుచురాగా అతనికి ఒక మార్వాడి పచయులు 50 రూ॥ వేతనమున ఉద్యోగమిచ్చుట. నిర్నిమిత్తముగఅతని మామ వెతికి పట్టుకుని అతని భార్యను ఇద్దరు పిల్లలను దింపి వెళ్ళిపోవుట జరిగి ఆ పురుషుడు మరల గృహస్తై సుఖించుచు శ్రీ సూర్యభగవానుని మరువలేదని మాకు కనబడినప్పుడెల్లను చెప్పుకొని నమస్కరించుకొనును. ఏడవమంత్రసమాచారమున్ను అట్టిదే. ఒక కంపెనీలో ఒక ఉద్యోగి నౌకరీ రెండుమూడురోజులలో పోవునని దిగులుచెందెను. ఏమీతోచకను అప్పుడప్పుడే ఆ మంత్రమును చీటి వ్రాసి అనుష్టించుటకు ఒకవిధియిచ్చియుం

డగా ఇప్పటికా అపాయము తొలగినదని సుఖించుచున్నాడు: ఇవి మా కన్నులారచూచిన విషయములు. గనుక పాఠకమహాశయులు ఇందుగల ఒక్క మహత్తర సూచన గ్రహించి ప్రత్యక్షస్వరూపబ్రహ్మను చూస్తే. ఆఘృణిదేవుని మహిమను, శక్తిని ఆరాధించి సఫల మనోరథులుకాగలుగుదురని విశ్వశించుచున్నాము. "మాటలే మడిమంత్రము" లన్న ఆర్యోక్తిని బట్టి ఉపాసకుని ఆర్తియొక్క తపోయజ్ఞము, జపయజ్ఞము

* శ్లో. చతుర్విధాభజంతే మాంజనాసుకృతినోఽర్జున:,
ఆర్తోజిజ్ఞాసురర్థార్థీజ్ఞానీచ భరతర్షభ:" గీత 7-16

పై భగవద్వాక్యప్రమాణముచే సద్యస్కాలముననే భగవతార్పితమై, ఫలదమగునట్లు అనుగ్రహించగలుగునని తెలుసుకొనవలెను.

ఈ సందర్భములో మాండవ్యశాపమును నిరోధించగలిగిన "సుమతి" యను పతివ్రత చేసిన సూర్యోదయ ప్రతిఘటన, ప్రతిజ్ఞను తెలుసుకొన్నయెడల పూర్వకాలము ఒక్క మనోమయదారుఢ్యముననే ఎట్టి మహత్కార్యములు సలిపిరో తెలియవలెను. గనుకను దృఢమనస్సంకల్పముచే ఆ సూర్యభగవానుని ఏ మంత్రమున ఏకార్యమునకైననుజపించినచో కృతార్థులగుట నిశ్చయము.

[10] "ఓం రాం హ్రీం ఘృణిః సూర్యాదిత్య శ్రీం నమః" లేక "ఓం రాం హ్రీం శ్రీం ఘృణిః సూర్యాదిత్యోన్నమః"

అనియునుఉపాసించవచ్చును. ఈమంత్రము బీజాక్షరములు ఓంరాం హ్రీంశ్రీం తోద్వాదశాక్షరీమహామంత్రము. ఈమంత్రమువానప్రస్థాశ్రమములోసావకాశముగాఅనుష్ఠింపదగినది. ఈమంత్రముచాలశక్తిమంతమైనది ఇందు ఓంకారము బ్రహ్మాత్మకము (తైత్తిరోయోపనిషత్తు శిక్షావల్లి, 8 అను) రాం-ఇందు ర్ కారము ఆకారము ం బిందువుతో చేర్చబడి సూర్యచిచ్ఛాగ్నిబీజమై ఉపాసకుని మనో, వాక్కాయములందు జీర్ణించియున్న అణమలములను. అఘములను, అశ్లీల

* ఈ శ్లోకమును గీత 4-అ 24 శ్లో, 6-36 శ్లోకములతో అన్వయముచేసిన సమంజసము.

అశౌచములను సడలించి శుద్ధిసంస్కారము కలుగజేయును. ఆది శంకర భగవత్పాదులవారి శ్రీరామకర్ణామృతమందు,

శ్లో. "రాశబ్దోచ్చారణమాత్రేణ ముఖాన్నిర్యాంతి పాతకాః।
పునః ప్రవేశభీత్యాచమకారస్తుకవాటవత్॥"

యని ఈ అగ్నిబీజసంస్కారోపయోగముచక్కగ చెప్పియున్నారు. ఈ బ్రహ్మాగ్ని ఉపాసకుని ప్రయత్న అప్రయత్న ప్రస్తుత, పూర్వ కృత, మత, కుల భ్రష్ట, దేవ, దేశ, స్వామి, గురుద్రోహ, జంతు పశు పక్షి క్రిమి కీటక, నర హింస, పరధన, పరాన్న, పరగ్రంథ, పరకాంతాపహరణ, జూద, జార, చోర, మధుమత్తు, ధూమపానము, పరనింద, పరాపవాదగ్రస్తత అశౌచ, అనృత, అస్తేయ, అసత్య, అసభ్య, అక్రమాద్యనేక రౌరవాదిహేతువగు ఆశాపాశ, మమకార, తృష్ణాద్యనేకరకంబులగు మహాపాతకోపపాతక భంజనమొనర్చి ఆతనిని నిష్పాపిగ, శుద్ధునిగ క్షణక్షణ ప్రాకృత కర్మక్షాళన మొనర్చుచు, నిత్య నిర్వికార పవిత్రత నిచ్చుచుండును.

సాధారణముగా రకారము అగ్నిబీజమని వాడుక. ఆ బీజము దాహకరమని ఎంచుదురు. గాని. అంతమాత్రముననే దానికి ఇతర శక్తులు లేవని గాదు. రకారము యితరాక్షరసంపుటిలో దాని దాహకశక్తి వదలిపోయి సర్వసాత్వికసరసరసాత్మకముగ పనిచేయుచున్నది ర కారములో రేఫ అగ్ని రేణువు + పరమాత్మసాత్వికతత్వ బీజములు (గీత 10-33) అ, ఆ.లుచేరి నప్పుడు ర, రా యగుచు దాని బీజస్వభావము కొంత పరివర్తన చెందును, ర + మ్ (ం) రా + మ్ రమ్, రామ్ (రం. రాం) అగును. రమ్, రామ్-క్రీడాయాం అనిధాత్వర్థకము దీనినుండియే రామశబ్దము ఏర్పడినది. రమ్, రామ్-క్రీడాయాంధాత్వర్థకత్వముగా మృత్యుంజయ. సర్వవ్యాపక, ఆనందాత్మక, ఆకర్షణతత్వములను అనుభూతమొనర్చుకొనును. అటులనే రేఫ ఇతరాక్షరసంపుటితో తన దాహకశక్తిని కోల్పోయి సంపుటశబ్దశక్తి లక్షణములను ఆవహించుకొనును. శ్రీకారములో రేఫ శుభదము, సంపత్కరము, సౌఖ్యరమును అగుచున్నది. ర. రా కారములు స్థలాంతర ప్రయోగాంతరములతో అగ్నిబీజములుగను. శుభదములుగనుకూడా పనిచేయును.

శ్రీరామ అష్టాక్షరీమంత్రములో "ఓం శ్రీం రాం రామాయనమః" యని శ్రీలదగ్గరనుంచి ఉపదేశితులగుచున్నారు. "శ్రీం రాం రామయనమః" యని శ్రీరామయంత్రమునకు మధ్య–బిందు, మంత్రములో బీజముగానున్నది. ఈ యంత్రమంత్రములు సర్వసాత్వికములు, సర్వశుభదములు.

మరియు వాల్మీకిమహాఋషి శ్రీరామునిగూర్చి 32 సుగుణములున్నవని చెప్పుచు :

శ్లో. "ఇక్ష్వాకు వంశప్రభవో రామోనామజనైః శ్రుతః ।
నియతాత్మా మహావీర్యోద్యుతిమాన్, ధృతిమాన్, వశీ॥"

* ఈ గుణములు ఇక్ష్వాకు వంశప్రభావమువల్లను రామనామమువల్లను అబ్బినవనినారు. గనుక "రామ"నామహృదయములోగల రమ్. రామ్ రిం రాం బీజములకు క్షమాశ్వా త. శరణ,కరుణాదిసత్–సాత్వికశక్తి సమారంభ మగు సర్వ శుభ సుఖ, శోభాయమాన, ఆనందాత్మకమగు సువాక్ ప్రసాద కరశక్తి, మహత్తు లిమిడియున్నవని తెలియవలెను. మరియు ఈ రామ్–రాం బీజము శ్రీంతోగూడియున్నదనుటకూడ సర్వశంకారహిత శుభంకరమని విశ్వసనీయమైయున్నది.

హ్రీంకారము శ్రీ సూర్యమంత్రాత్మక షడంగబీజమై ఉపాసకునికి తాను చేయబోవు మహామంత్రముయొక్క పటుతర ఆవాహన, ఆవేశ. దేహాంగరక్షక, ఆకర్షణాది శక్తిపాతహేతువై మంత్రగర్భ సూర్యదేవ హృదయానుగ్రహ శ్రీప్రాప్తమునకు దారితీయుచుండును. నమః అను ద్వ్యక్షరములు ఈ మంత్రోపాసన కృత్యమును సర్వమును–శ్రీ సూర్యాయస్వాహా, శ్రీ సూర్యాయఇదన్నమమ. ఇత్యాది అర్పణ (హోమఫల

* ఈ సందర్భములలో శ్రీ త్యాగయ్యగారి కృతులలో
[1] "రమించువారెవరురా–రఘూత్తమా నినువినా;"
[2] "లక్షణములుగల రామునికి
ప్రదక్షిణ మొనరింతమురారే॥"
యను కృతులను. వాటి వ్యాఖ్యను (కల్లూరి వీరభద్రశాస్త్రిగారు వ్రాసినది) చూచుటకు ప్రోత్సహించుచున్నాము.

సాదృశమైన) తత్వమును ప్రేరేపించును ఎప్పటికప్పుడు విశుద్ధ పూర్ణాంతః కరణమగు శ్రీ భాస్కరబ్రహ్మ హృదయాంతర్యగ్నియందు

శ్లో. బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మహవిర్బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణాహుతమ్,
బ్రహ్మైవతేనగంతవ్యం బ్రహ్మకర్మ సమాధినా."

గీత 4-24 శ్లో.

నిష్కల్మష. నిష్కామ. నిష్క్రియాత్మకహవిస్సుగా అర్పణచేయు కృత్యములో సవికల్పక అంతర్ పశ్యంతిసుజ్ఞాన కోశాత్మక సమాధ్యవసనను గ్రహించుటకు సమర్థములు. శ్రీం కారము ఏతత్సర్వ అనుష్ఠానమును శీఘ్ర, సులభ, శుభద మొనర్చుటయేగాక శ్రీంకారమందుగల శకారము స్థూల దేహాత్మకమై రకారము సూక్ష్మదేహమై, ఈకారము లింగదేహాత్మకమై ఉపాసకుని ప్రాకృత తనుతత్వమును ం బిందువు బ్రహ్మాగ్నియందు వ్యష్టి, సమిష్టిలయానుభూత తురీయసిద్ధిని ప్రసాదించును. ఇయ్యది పరిపూర్ణ నిర్విశేషబ్రహ్మాత్మికమైన మంత్రమును, సర్వాభీష్టసిద్ధిదమును. సులభము క్షిప్రదమునగు ఏకైకమంత్రము. ఇట్టి బ్రహ్మాత్మక సాదృశ ద్వాదశాక్షరి మహామంత్రమునే "ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ" యను దానిని నారదోపదిష్టుడై పసికందగు ధ్రువుడుపాసించి కృతార్థుడయ్యెను కదా! ఏతన్మంత్రము పసిబాలుడగు ధ్రువుని స్వరోచ్చారణదోషమునుంచిన్ని సర్వశ్రద్ధ నీమాదులలోపమునుండిన్ని కాపాడుచునుకూడ యాతని శ్రేయః కామ్యములందు తీర్ణుని చేయగలిగినది. మరియు ఈ సూర్య దశాక్షరిమంత్రము అవసరమైనచో ఉత్కటమైన అపత్కాల, మహోపద్రవ ఆర్తిసమయములందును. ఒక తీవ్ర మనోభీష్టసిద్ధికిని యిటు గృహస్థులకును, అటు వానప్రస్థులకును, ముఖ్యముగ ఉపాసించవగినదై తుదిన సకల సౌఖ్యకరంబును మహాలక్ష్మీప్రదంబును, సర్వమంగళకరమును జ్ఞానప్రదంబును, సంకల్ప శీఘ్ర సులభసాధ్యఫలదంబునగు మహామంత్రమని తెలియవలెను.

(11) "ఓం నమో భగవతే శ్రీ సూర్యాయ అక్షితేజసేనమః"

అష్టాదశాక్షరీమంత్రము-అక్ష్యుపనిషద్ప్రోక్తము.

ఉపాసకులు దీనినే చిన్నవిగా:— (పిల్లలు-నిరక్షరులుచేయవచ్చును)

(1) ఓం "నమో భగవతే సూర్యాక్షితేజసే"నమః" ద్వాదశాక్షరి.

(2) "ఓం నమోభగవత్యై సూర్యాక్షితేజసేనమః" పంచాదశాక్షరి. పెద్దవారు అష్టాదశాక్షరి చేయుట మంచిది శూద్రులుగాని పిల్లలుగాని కన్ను జబ్బులకు ద్వాదశాక్షరిగాగాని, పంచాదశాక్షరిగాగాని చేయవచ్చును.

ఈ మంత్రమును నేత్రరోగులు ఉచితరీతిని ఉపాసన చేయతగును. ఈ మంత్రోపాసకులు ఈ మంత్రమును 8 మందికి ఉపదేశమిచ్చినచో తమవంశమున అంధత్వముగాని, నేత్రరోగములుగాని కొన్ని తరముల వరకు రానేరవని అక్ష్యుపనిషత్ప్రమాణము.

(12) ఓం "సద్యోజాతవామదేవఅఘోర తత్పురుషాయ
ఈశాన సర్వదేవాయ" నమః
లేక
ఓం "సద్యోజాతవామదేవ అఘోరతత్పురుషాయ
ఈశాన సూర్యదేవాయ" నమః

యను పంచబ్రహ్మాత్మక ద్వివిధమంత్రమును ఓం, నమః యను అనుకరణలతో వేదమంత్రముగ వ్రాయబడినది. ఈ మంత్రము మహేశ్వరునిచే సర్వ సగుణ శక్తుల విజృంభణ ప్రబోధకరముగ మహాఋషిశాకలునికి ఉపదేశింపబడినది. ఇది యాజుషీయ పంచబ్రహ్మోపనిషత్తునందు సకల వివరములతో —

శ్లో. "బ్రహ్మాది పంచ బ్రహ్మాణోయత్ర విశ్రాంతిమాప్నుయుః।
తదఖండ సుఖాకారం రామచంద్ర పదంభజే॥"

ప్రార్థనతో "ఓం సహనావవత్వితి" శాంతివచనముతో అష్టోత్తరశతోపనిషత్తులందు వ్రాయబడినది. ఇందు మహేశ్వరుడు ఒక్కొక్క నామమును ఒక్కొక్క మంత్రముగ ఒక్కొక్క శీర్షమునుండి స్వరము, వర్ణము శక్తి ఫలములతో వివరణచేసియున్నాడు. అందు కొన్నింటిని ఈ దిగువ చూపినాము:—

బ్రహ్మమంత్రము	వేదము	శక్తి	ఫలము
[1] సద్యోజాతము	ఋగ్వేదము	క్రియాశక్తి	సర్వాభీష్టఫలప్రదం.
[2] అఘోరము	యజుర్వేదము	క్రియా 2) యిచ్ఛాశక్తులు	1) సర్వఅఘౌఘనాశనం. 2) సర్వదుష్టప్రశమనము. 3) " ఐశ్వర్యప్రదము.
[3] వామదేవము	సామవేదము	1) జ్ఞానశక్తి 2) సంహారశక్తి	1) సర్వసౌభాగ్యప్రదము. 2) కర్మఫలప్రదము.
[4] తత్పురుషాయ	అధర్వవేదము	సర్వశక్తిదృక్	1) చిత్సుఖము. 2) కామదత్సర్వాధివ్యాధిభంజనము 3) తురీయఫలము
[5] ఈశానము	సర్వజ్ఞ-జ్ఞానము.	సృష్టి, స్థితి. లయ వ్యష్టి- సమిష్టి శక్తులు [అన్నింటి సంపుటి]	1) విద్యాప్రేరకము 2) సర్వఫలప్రదము

ఈ సర్వ శుభప్రదమును సర్వ శక్తివంతమును ఈశ్వరసాయుజ్య ఫలమును యివ్వగలట్టి మంత్రము ఎచ్చట అనుష్ఠేయమగునో అచ్చట అఖండ సుఖాకరంబగునని ప్రమాణవచన మివ్వంబడియున్నది.

మరియు ఈ మంత్రమం దింకొక విశేషముకూడ కన్పట్టుచున్నది. ఈ మంత్రమునే ఒకప్పుడు శ్రీ పరమేశ్వరుడు కౌశిక, కాశ్యప, భరద్వాజ, అత్రి, గౌతములకు [మహాఋషులు] అయిదు నామములుగ ఉపదేశించె ననియు. అక్కారణముచేతనే మహేశ్వరుడు పంచముఖబ్రహ్మముగ కూడ తెలియబడుచున్నాడని తెలియుచున్నది. ఆ యుపదేశమున మంత్ర ముయొక్క రూపము. ఏ ముఖమునుండి వెడలినది, ఆ మంత్రముయొక్క సిద్ధి కలలు తెలుపబడినవి:—

బ్రహ్మమంత్రము	రూపము	ముఖము	సిద్ధి—కలలు
[1] సద్యోజాతము	నకారరూపము	పశ్చిమదిశ	సిద్ధి. బుద్ధి. ద్యుతి. లక్ష్మి, మేధా. కాంతి. స్వధా, ధృతి-8

[2] వామదేవము మకారరూపము ఉత్తరదిశ। రజా. రక్షా, రతి, పాల్వి, కామా, సంయమా. క్రియ. బుద్ధి. కార్య, ధాత్రి, భ్రామిని, మోహిని, మనోన్మనని యను 13 కలలకు ఆశ్రయము

[3] అఘోరము శికారరూపము దక్షిణదిశ। తమా, మోహా. క్షమా, నిష్ఠా, మృత్యు మాయా భయా, జరా యను 8 కలలకు ఆశ్రయము.

[4] తత్పురుషాయ వాకారరూపము పూర్వదిశ। శాంతి. విద్య, ప్రతిష్ఠ, మరీచి, జ్వాలిని. యను 5 కలలకు ఆశ్రయము.

[5] ఈశాన యకారరూపము మధ్యస్థానము। శశిని. అంగద, ఇష్ట, మరీచి. జ్వాలిని యను 5 కలలకు ఆశ్రయము.

పై విధముగా ఈ మంత్రము నవత్రింశతి (39) శక్తి ప్రదమని బ్రహ్మముఖముగ మహాఋష్యాదులనుష్టించి వారి వారి సర్వ మనోభీష్టముల పొందిన అనుభవసిద్ధమంత్రము వ్రాయబడినది. ఈ మంత్ర గర్భము చతుర్వింశతి అక్షరములుగలట్టి గాయత్రిఛందస్సు గలిగి శ్రీ పరమేశ్వరుండగు ఆ మహేశ్వరుని "సర్వదేవాయ" అనియును సకలదేవతా పరముగ వెలువడిన మహామంత్రముగ ఓం, నమః. అనుకరణతో బ్రహ్మపరముజేయుచు ఇందు లిఖింపబడినవి. ఇయ్యది ఉక్తరీతిని అనుష్ఠించిన యెడల సర్వమహోపద్రవములును. సర్వ అనారోగ్యములును, సర్వ దరిద్రారిష్టనష్ట కష్టములును బాసి సర్వ సౌభాగ్యకరసంపత్తిని వారి వారి మనోభీష్టములచొప్పున సర్వాశ్రమోపాసకులును పొందగలుగుటకుగాను ఈ సకలసిద్ధి సూర్యమంత్రమే సమర్థతగలదని విశ్వసనీయము.

మరియు. ఈసందర్భమున 2 విషయములను పరిశీలించవలసియున్నది, (i) ఈ మంత్రమందు ఏ మనోభీష్టమునకేని సూర్యోపాసించుటకు వీలుకలదా ?

(ii) ఆ యుపాసనకు ఫలము పొసగగలుగు శక్తియుండునా?

ఏ మంచిపని చేయనున్ననుకూడ కర్తయొక్క ప్రారబ్ధానుగతినిబట్టి జరుగుటయు, జరుగకుండుట కలుగునుకదా! ఈ విషయమటుంచి అసలు మంత్రముయొక్క యథార్థస్థితిని చూతము. మొదటిప్రశ్న ఈ మంత్రమందు సూర్యోపాసనకు వలయు ప్రేరేపణపదములున్నవా? లేవా? అది సర్వదేవ వశీకరమాయని జూడవలయును. సర్వదేవ వశీకరమంత్రము సూర్యునుపాసించుటకు తగు మంత్ర మేనని యిదెవరలో కుంతికిచ్చిన మంత్రవిషయములో దూర్వాసమహాఋషి ప్రోక్తమయ్యేయున్నది. కుంతి యనుష్ఠించిన "అభిత్వాశూరనోనుమః" అను మంత్రవివరణ అథర్వశిరోపనిషత్తునందు గననగును. అ పదములు పరమేశ్వరుని స్వప్రకాశానంద శౌర్యఘనాదుల నుగ్గడించుచున్నవి. అయ్యును దూర్వాసుడు సూర్యోపాసనమంత్రముగ నుపదేశించినాడు. గాని, ఈ మంత్రమందు ఆ సర్వేశ్వరుని ప్రేరకపూర్వకమగు "ఈశాన"ము ఆయన సర్వదేవత్వ అధిష్ఠానము "సర్వదేవాయ" అను పదమును, లేదా సర్వదేవసంబోధనార్థకమగునటులనో రెండు ప్రత్యక్ష నామములుండుటలో ఇయ్యది సూర్యోపాసనకు తగు మంత్రాధారములను, మంత్రోద్ధరణను కలిగియున్నదనుట నిస్సందేహము. మరియు ఈ మంత్రముయొక్క రెండవరూపము "సద్యోజాత...సూర్యదేవాయ" యనియును ఇవ్వబడినది. మనము సంకల్పము సూర్యునిగూర్చి చేయుచునే యున్నాము గనుకను సూర్య ప్రత్యక్షనామముతోకూడ జేర్చి యుపాసించినను ఆమార్పు తప్పుగాదు. మంత్రగర్భము పంచముఖకారకములగు సద్యోజాతాది పంచ దేవనామములే. "సర్వదేవాయ" అనునది స్తోత్రార్థకముగ వాడబడినది. గనుక మార్పులో ప్రత్యవాయతలేకపోగా "సూర్యదేవాయ" అనుటలో సూర్య సంబోధనచేత మంత్రమునకే సూత్న్వవికాసము కల్గినది. గనుక రెండురూపములును ఉపాసనీయములే. గాని యంత్రమునందు ఈ మార్పు చేయననవసరమని ఎంచబడుచున్నది. యంత్రము ఈశానవాచకముతో అర్థ గాంభీర్యమునను. ధ్వనిలక్ష్యమునను పరిపూర్ణతను పొందినదగుచున్నది. గావున మార్పనవసరము. ఇకను రెండవప్రశ్న మంత్రశక్తినిగూర్చి ఏ

మంత్రమున్ను పద, బీజ శుద్ధి కలిగియున్నప్పుడు శక్తి శోషించియుండక సంపూర్ణముగ నుండును. మరియు మంత్రశక్తి ఉపాసకుని నీమ, పూజా, పురశ్చరణనుబట్టి సుప్తి, షట్టులను ప్రజ్వరిల్లజేసి ఉపాసకుని లక్ష్యమును ఉద్ధరించ గలుగుటలో అనుమానరహితము. గనుకను ఈ మంత్రము సూర్యఉపాసనా సౌకర్య సౌలభ్యముల రెంటిని గలిగియున్నదని విశ్వసనీయము.

ఈ మంత్రమును నిస్సంతానులు, నష్టసంతానులు, వికలసంతానులు సూర్యునియందు అనుష్టించతగిన మంత్రము. ఈమంత్రముయొక్క వామదేవ హంశాకలోపభోగముగ సంతానప్రాప్తి కలుగగలదు. ఈ మంత్రమును మేమిందిచ్చు (i) సూర్యారాధన, జప, వ్రతానుష్టానములు (ii) ఆరు ఆసనములు, (iii) ఆదివార నీమములు. ఒక సంవత్సరకాలము లేక 6 మాసములైనను ఆచరించుచో స్త్రీలకు ఋతు-శూలనొప్పిపోయి అండ గర్భకోశములు శుద్ధి పొంది శోణమునందు స్ఫుటమగు బీజోత్పత్తి పెరిగి ఎట్టిగొడ్రాలునుసంతానవతియగును. అట్టితాలూకు పురుషులునుసుఖరోగములున్నచోనిశ్శంకగ చికిత్సనొందిపిమ్మట ఈ మంత్ర పురశ్చరణ, ఆసనాదులు అనుష్టించినచో సంతానోప యోగమగు పరిశుద్ధ ప్రాణ-బీజములు (Live - Sperumtoza) వృద్ధిచెంది ఉపాసనఫలించును. మొదటిలో ఆసనములు (మూడుమాసములవరకు) ప్రతిరోజును రెండుపూటలు ఆలసట ననుసరించి శులభోపాయములతో నడుపవలెను. పిమ్మట దినమున కొక్కసారి 6 మాసములవరకు చేయవచ్చును. ఆదివారమున ఆసనములు మాని వ్రత, పూజ. జపాదులు ద్విగుణముగా చేయవలెను. బ్రాహ్మణభోజన మిడవలెను. వారము, మాసమున కొక్కపర్యాయము. సంవత్సరాంతమున తగురీతిగా ఉద్యాపన సలిపి అన్న వస్త్ర, ధన. ద్రవ్యదానములొసంగి కృతార్థులు కావలయును.

[13] ఓం "హ్రీం ఘృణిః సూర్యాదిత్యః శ్రీం" నమః ఈ మంత్రము రోగ, దారిద్ర్య నాశనమంత్రముగ ఓంకారముతో అష్టాక్షరి మహామంత్రముగ భృగుమహాఋషిచే ప్రోక్తమైనది. [మంత్రరత్నాకరము చూచేది]

శ్రీ సూర్య హంసోపాసన మంత్రములు:—

పైనచెప్పిన నిత్యోపాసనమంత్రములుగాక వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమములలో హంసవిధానమున చేయు సూర్యోపాసనకొరకై కొన్ని మంత్రములు ప్రత్యేకించియున్నవి. అవి అహంగ్రహోపాసనపద్ధతిలో చేయుటకును వీలగు మంత్రసంపుటి. కైవల్యకాములు ఆవిధిగానే ఉపాసించవలయును.

శ్లో. యత్రయత్రమనోయాతి బ్రహ్మణస్తత్ర దర్శనాత్ ।
మనసోధారణం చైవధారణాపరామతా॥

అను న్యాయ్యము చొప్పున యింద్రియ నిగ్రహణచే దేహ స్వస్థతయును, దేహ స్వస్థతచే మనోబలమును, మనోబలముచే మనశ్శాంతియును చేకూరి ఆ నిశ్చల మనస్సును దేహాంతర్గత హంసయందు ధారణచేసి, ఆ మనో హంసను గురు ముఖముగా తెలిసుకొని సూర్యభగవానునియందు లయమును చేసుకుని నిర్గుణబ్రహ్మతత్వ సత్-చిత్-పరానందానుభవసిద్ధిని వానప్రస్థ, తురీయములందు సాధించగలుగు మంత్రములు. శ్రీ హంసార్క జపమంత్రములెవ్వి యనగా:—

[14] ఓం "సోహమర్కః పరంజ్యోతిః" నమః

వానప్రస్థాశ్రమమున ఉపాసించునవి 3 మంత్రములు.

ఇది హంసార్క అష్టాక్షరీమంత్రము: మహావాక్యోపనిషత్ప్రతిపాదితము. ఏదైతేపరంజ్యోతిస్సనునది యున్నదో ఆ చితాదిత్యఆనందస్వరూపుడనే నేనేనను భావము-అనుభవము. ఇది కుటీచక సన్యాసమున సాధనచేయనగు సాంప్రదాయముగలది.

[15] ఓం "అర్కజ్యోతిరహం శివః"

ఇది హంసార్క అష్టాక్షరిమంత్రము. మహా వాక్యోపనిషత్ప్రతిపాదితము. ఏదైతే చితాదిత్య జ్యోతిస్వరూపమున్నదో ఆ పరమశివుడను నేనేనని భావించుట. ఇదియును కుటీచకముననే సాధితము. ఇచ్చట శివశబ్దము పరబ్రహ్మవాచకము.

[16] ఓం "ఆత్మజ్యోతిరహం శుక్రః"

ఇదియును హంసార్క అష్టాక్షరీ మంత్రమే: మహా వాక్యోపనిషత్ప్రతిపాదితము. ఏదైతే చిత్తాదిత్య జ్యోతిస్సుగానుంటు, శివస్వరూప పరంజ్యోతిస్సుగా నుంటున్న ప్రత్యగ్ భిన్నపరమాత్మస్వరూపముగ నున్నదో ఆ సర్వజ్యోతి స్వస్వరూపుడను నేనేయని యనుభవము చేయును.

[17] ఓం "సర్వజ్యోతిరసావహోమ్"

తృతీయహంస, పరమ హంసాశ్రమములందు ఉపాసించునవి 2 మంత్రములు

ఇదియును హంసార్క అష్టాక్షరిమంత్రము మహా వాక్యోపనిషత్ప్రతిపాదితము. ప్రత్యగ్ ప్రకాశ అభిన్నమును, పర ప్రకాశ అభిన్నుడు ఓంకారస్థ ప్రత్యగ్-పర అవిభాగైక్య తురీయ తురీయుడై యున్నానో ఆ నేను నిష్ప్రతియోగిక, స్వమాత్ర పరబ్రహ్మమును. ఈ మంత్రముపైనుదహరించిన మూడు హంసార్క మంత్రములకును సమ్యక్ప్రతిభ గలిగినట్టి "అహంబ్రహ్మాస్మి" "సూర్యాంశస్సోఽహమ్" అనునట్టి తురీయ భావము నొసంగి స్వస్వరూప సంధాన మొసంగును.

[18] "ఓం హ్రాం శ్రీం సూర్యాంశోమ్"

లేక

"ఓం సూర్యాం సస్సోహం"

లేక

"ఓం సూర్య హంసోహమ్"

లేక

"ఓం సూర్యాహమస్మి"

ఇవన్నియు స్వల్ప అక్షరమార్పులతో హంసార్క షడాక్షరీ మంత్రములు. తురీయులు బ్రహ్మపరముగా "బ్రహ్మైవాహమ్" "బ్రహ్మైవాహమస్మి" అనుచు అద్వయబ్రహ్మ అభిన్నభావము నొందుదురో, అట్టిపై శ్రీ సూర్యపరముగ ఆత్మ-ఐక్యభావము నొంది బ్రహ్మలోకనివాసాదుల ప్రమేయములేకనే ప్రత్యగ్బ్రహ్మైక్యమగుదురు. 16, 17 నెం. లలో గల మంత్రములు ప్రయోగ, ప్రయోజన, ఫలితములలో సమాన ప్రతిపత్తిగలవి. గనుక ఏదైనను అనుష్ఠేయములే.

ఇంతదిచ్చిన మంత్రములను అనుష్ఠించుటకు బీజాక్షరముల సంగతి పరిశీలించనగును. అనంతశబ్దములకు కారణమైన ఓంకారమునుండియే అన్ని అక్షరములును అన్ని భాషాశబ్దములున్ను ఉత్పత్తియగుట, వాటిస్వర శుభేచ్ఛ, సౌశీల్య లక్షణములను గురించి అష్టోత్తర శతోపనిషత్తులలో అక్షమాల్యుపనిషత్తునందు చూడనగును. మరియు ఏ మహామంత్రమున్ను "ఓం", "నమః" లతో బ్రహ్మసమ్మితముచేయబడి భగవతార్పితముచేయబడును. ఈ విషయమును తైత్తిరీయమునందు శిక్షావల్లిలో కననగును. మరియు "నమః" శబ్ద నిర్వచన, ప్రాశస్త్యములు శ్రీ ఆంధ్ర వాల్మీకి రామాయణమున వాసుదాసుగారు బాలాకాండ ఉపోద్ఘాతమందు చక్కగ తెలిపియుండుటను తెలుసుకొనవలెను.

శ్రీ సూర్యోపాసనమంత్రములలో చాలావాటిలో బీజాక్షరము లిమిడియేయున్నవి. లేనిచోట ఓంకారమున్ను, నమః శబ్దమున్ను చేర్చి ఉపాసించిన భగవతార్పితమగును. కొన్ని మంత్రములు ఋషిప్రోక్తములైనవి. వాటికి ఆ ఋషులపేర్లను చెప్పుకొనవలెను లేనివాటికి "బ్రహ్మ" ఋషిః అని చెప్పుదురు. ఛందస్సు సవితృగాయత్రి ఛందస్సు చెప్పవచ్చును. భాషకు శరీరమైనట్టి అక్షరములన్నింటికి ఒక్కొక్కదానికి ఒక్కొక్క శుభంకరమైన శక్తి గలదని, ఈ శక్తి ఆ అక్షరముల స్థానములనుబట్టిన్ని, ఆయా మంత్రముల ఉపాసనసంకల్పమున్ను, ప్రయోగమునుబట్టిన్ని మారును. అనగా ఒకే అక్షరము వివిధమంత్రములలో వివిధములుగా అనగా బీజముగాను, శక్తిగాను, కీలకముగాను పనిచేయవచ్చును. అటులనే ఓం,

రాం. క్రోం. హ్రాం, హ్రీం శ్రీం, శ్రీః యిత్యాదులు భిన్నమంత్రములలో భిన్నముగా అనగా శక్తిగా, బీజముగా, కీలకముగా ఉపయుక్తము కావచ్చును. దేవతవిషయములో పరమాత్మ. బ్రహ్మ. ఆదిత్య గాయత్రి, దివాకర ఇత్యాదులను దేవతగా చెప్పవచ్చును. ఋషులవిషయములో ఏ ఋషి లేనిచో "బ్రహ్మ" ఋషిః అని చెప్పవచ్చును. ఈ మంత్రములను అగస్త్యుడు, సనత్కుమారుడు, భృగు, వ్యాసుడు, విశ్వామిత్రుడు ఇత్యాదులు అనేకులు చెప్పిరి. ఉదహారణగా:—కుంతి జపించిన "అభిత్వాశూరనోనుమః" యను మంత్రము తీసుకున్నచో దీనిని ఓంకారముతో జపించమని చెప్పబడినది. ఈ మంత్రమును శ్రీ సూర్యభగవానుని పరముగ సంతానముకొరకు ఎవరైన ఉపాసించనెంచినయడల దూర్వాసుడు ఋషిగాను, సూర్యుడు దేవతగాను, ఓంశక్తిగాను, గాయత్రిఛందస్సుగాను శ్రీం కీలకముగాను, క్రోం బీజముగాను చెప్పుకొనవచ్చును. ఈ విధముగా ఈ సూర్యోపాసన మహా మంత్రములను సంకల్పానుకూలముగా ఎవరికివారు ఆయా మంత్రముల అనుకూలతనుబట్టి నిర్ణయించుకుని, * శ్రీ సూర్య షడంగములతోను మరితర బీజాక్షరములతోను నద్దానిని గురుముఖముగా పొంది తగు శ్రద్ధా భక్తులతో నుపాసించినచో శ్రీ సూర్యభగవానుని కృప తప్పక కలుగునని ప్రగాఢ విశ్వాసమున్నయడల తప్పక ఆ సంకల్పసిద్ధి యగునని మన వేదమే మనకు అభయమిచ్చుచున్నదని తెలియవలెను. ఇవి మహాసాత్వికసిద్ధి మంత్రములగుటలో బీజాక్షరోపయోగమునందు ఏ అనుమానములున్ను అవసరములేదని తెలియవలెను.

---

* ఇప్పుడు మనము సాత్వికములగుకామ్యార్థఫలములు, ముక్తినిచ్చు మహామంత్రములసంగతి చూచుచున్నాము. ఇవి యితర ఉచ్చాటనా మంత్రములవంటి క్షుద్రములుగావు. గనుకను బీజాక్షరములు ఉపయోగించుటలో ఏవి, ఎచ్చట ఉపయోగమో, అనుపయోగమోనను భయ మనవసరము. ఏ అక్షరము ఏ బీజముక్రిందను, ఏ బీజముకు ఏ అక్షరము వాడినను తప్పులేదు. ఇచ్చట అక్షమాలికోపనిషత్తులోని కొన్ని అక్షరముల ఫలమును తెలుసుకొందురుగాక.

వయస్కులు, చేతనగువారు ఈ మంత్రోపాసనకుతోడు అవసరమునుబట్టి, అనగా అనారోగ్యమునకు, దేహబాధలకుగాను, యిందివ్వబడిన శ్రీ సూర్య–నమస్కారాసనములు సంఘటీకరించినచో వారి ఆరోగ్యము శీఘ్రకాలములో చక్కబడును. అన్నింటికిని మూలము మన మనో దృఢ సంకల్పము. సంకల్పానుగుణ్యముగా ఆసాక్షాత్ కృపామయుడు, అతి సులభ సంతోషి (నమస్కారమంత్రమునకే), అవ్యాజ-కరుణ-వీక్షణా-కిరణనేత్రుడు, భగవానుడు, పరమాత్మా ఆ శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి యందు చేయగలుగు మనోలగ్నము, అనుష్ఠానకృత్యముయొక్క శక్తి యందు విశ్వాసము, పూజ, పురశ్చరణాదులు, ధ్యానము, శిరసాష్టాంగ పశ్చాత్తప్త నమస్కారములు మనలను మన సర్వ ఘోటకా ఘౌఘ విమోచనచేసి, మన అజ్ఞానమును, లోపములను పరిరక్షించి, వెనకటికాలములో ఆ పసిపాపను ధృవుని, ఆ పరాక్రమవీరుని శ్రీరాముని, అమాయకురాలు కుంతిని, మృగతుల్యులగు జాంబవత్ హనుమదాదులను, విద్యార్థి, బాలుడు అల్పజ్ఞానిని యాజ్ఞవల్క్యుని కాపాడి, యుక్తముగ దీవించి, ప్రయోజకుల గావించినటుల, సర్వయశశ్శుభేచ్ఛలు చేకూర్చగలుగునని విశ్వసించి ఆ భగ

అం = ఆకర్షణాత్మకం. ణీం = 1 సర్వసిద్ధిప్రదము 2. మోహకరము కం + ఓం + రం = = క్రోం. 1. విషహరం 2. కళ్యాణదం ఘం = 1. సౌభాగ్యదం 2. స్థంభనకరం సుం = 1 సర్వకారణత్వం 2. శక్తిత్వం రం = 1. దాహకము. 2. పాపహరం	హం = నిర్మలత్వం శం = 1. సర్వఫలప్రదం 2. పవిత్రం మంత్ర రత్నాకరములోవి. హ్రీం = 1. శక్తిత్వం 2. సగుణం శ్రీం = శక్తిత్వం ఓం = ,, శ్రీః = 1. శీఘ్రఫలదం 2. జయము.	ఈ విధముగా భాషలో ప్రతి అక్షరము అనేక స్థలములలో, అనేక ఉపయోగములలో వాడబడగలవు. ఇవే సాత్వికములలో ఒక విధముగాను, తామసాదులలో మరొక విధముగాను పనిచేయును.

వానుని శ్రీ సూర్యునికి నమస్కరించి కృతార్థులగుదురుగాక యని మా అనుభవపూర్వకముగకూడ ఆశించుచున్నాము.

ఈ సూర్యోపాసన వేదవిదితమై, అనాదిసిద్ధమై అనివర్ణ్యమగు అనంతశక్తివంతమై పాపహరమై త్రికరణశుద్ధికారణమై క్రమముక్తికిని, సద్యస్కాల ఆత్మసంయమనోద్ధరణకును సులభసాధనమార్గమైయెరగుచున్నది. ఈ యుపాసనవల్ల మన పూర్వులు ఎట్టి సౌకర్యములు చేకూర్చుకొనినది కొన్ని పరిశీలింతముగాక.

త్రేతాయుగములో మాయామానుషావతారమగు శ్రీరామచంద్రమూర్తి రావణసంహారసమయమున మానుష మాయానిస్సారతను నిగ్రహించలేక ఆ రావణ శివశక్తిని అణంచలేకుండెను. దేవమానస సంచారుడగు శ్రీరామమూర్తి గురువగు శ్రీ అ. స ఋషీంద్రుడు దివ్యదృష్టినది ఎఱింగి సమయానుకూలముగ మరల శ్రీరాముని సందర్శించి తానిదివరలో నిచ్చియుండిన శ్రీ సూర్య దశాక్షరీ మంత్రమును జపించమని సూచించెను. శ్రీరామచంద్రుడును ఎల్లెయని నద్దానిని జ్ఞప్తిం దెచ్చుకుని సవిశేషముగ నా మంత్రమును "ఓం ఘృణిః సూర్యాదిత్య శ్రీః నమః"

యని యనుష్ఠించి తన శ్రీమన్నారాయణాంశమేయగు శ్రీ సూర్యనారాయణుని త్రయాగ్ని త్రినేత్రాగ్ని మహద్శక్తి యాస్వాదించి పిమ్మట ఒక తృటిన రావణుని నాభిస్థానమందుగల అమృతకలశమును ఛిన్నభిన్నములొనర్చి తదుపరి ఏతన్మంత్ర దశాక్షరికిని అక్షరమునకొక శిరస్సువంతున బలినిచ్చి కృతకృత్యుడయ్యెను. ఈ విషయము వాల్మీకి వ్రాయనంతమాత్రముననే మన మపహసించుట తగదు. శ్రీరామచంద్రుడు ఆదిత్య హృదయము (స్తోత్రము) పఠించి రావణుని * తెగటార్చెనను ప్రచారమునే విశ్వశించుచున్నాము. గాని శ్రీరామాగమనమునకు పూర్వమే అగస్త్యుడు ఏలకో

* అగస్త్యుడు అచ్చటచ్చట ఆశ్రమములు నిర్మించుకుని ఆర్యావర్తమున పలుచోట్ల ఉండెను. వీరు 7 చోట్ల ఆశ్రమములు నిర్మించుకుని యుండెనని తెలియుచున్నది.

తన పూర్వాశ్రమములనుంచి దాక్షిణాత్యమునకువచ్చి తంజావూరుజిల్లాలో శ్రీ వేదారణ్యమనుచోట ఆశ్రమమేర్పాటు చేసుకుని చాలాకాల ముండెన నియు, అరవభాషలోకూడ కొన్ని సంహితలు చెప్పెననియు చారిత్రక ప్రమాణములు గలవు. శ్రీరామమూర్తి దక్షిణముననున్న ఋషియాశ్రమములలో చూడనిడిలేదు. అక్కాలమందు శ్రీరామచంద్రుడు వారిని దర్శించినతరి త్రికాలద్రష్టయగు శ్రీ అగస్త్యుడు శ్రీరామునికి మంత్రమునిచ్చియే యుండును. అప్పుడే ఆదిత్యస్తోత్రమును చెప్పిరి. శ్రీ వాల్మీకి రామాయణము చారిత్రాత్మక పురాణ గ్రంధమగుటలో మహామంత్రము నద్దానియందు బాహాటముచేయు టసమంజసమును అశాస్త్రీయము గావున ఏతన్మంత్రోపదేశగురుస్థాన ముదహరించి విడచెను. మంత్రమహార్ణవమునుబట్టి ఆ దశాక్షరి ఉత్తర హిందూస్థానమున ప్రచారముననుంట, ఆ దశాక్షరి నూత్నమగు "శ్రీః" యను శ్రీకారముతో నుండుట నిదర్శనములుగ పరిగణించి శ్రీరామచంద్రమూర్తి ఏతన్మంత్రమనుష్ఠించియుండుననుట అస నా

[1] అగస్త్యపురి-బొంబాయి రాజధానిలో నాశిక్—25 మైళ్ళ దూరములో నున్నది. ఇది ఒక అగస్త్యాశ్రమము.

[2] అకోలావద్దనున్నది బిరార్సు పరగణాలో నున్నది.

[3] కొల్లాపురమువద్ద—బొంబాయిరాజధానిలోనున్నది.

[4] సరై-అఘాట్ వద్ద-సంయుక్తరాష్ట్రిలు (United Provinces) (Ata) ఆటా-జిల్లా-23 మైళ్ళు ఫాతేఘర్ పట్టణమునుంచి.

[5] హిమాలయములపైనున్న సంకిపాకు 1 మైలుదూరమున గదాల్—(ఇపుడు అనబడుచున్న ప్రదేశమువద్ద) రుద్రప్రయాగకు 12 మైళ్లు మందాకినీ నదీతీరమున.

[6] సాత్పురా పర్వతములమీద అరణ్యములో వైడూర్య పర్వతముమీద ఒకటి ఉన్నది.

[7] వేదారణ్యము—తంజావూరుజిల్లా. దక్షిణదేశము. స్కాంద పురాణం—కాశీఖండంలోను. భారతము (మూలము) అరణ్యపర్వం—9 అధ్యాయము చూచేది.

జముగాని, అసమంజసముగాని, అతిశయోక్తిగాని, అసంగతముగాని, ఆలాపనగాని, ఆశ్చర్యజనకముగాని, అప్రస్తుతముగాని, అనుచితముగాని ఏమాత్రమును గానేరదు. ఆదిత్యహృదయపఠనశక్తిని మేము ప్రశ్నించుట లేదు. శ్రీశివశక్త్యోపాసనాదురంధరుడురావణబ్రహ్మయొక్క సంహారమంతటి కఠిన కార్యానుష్టానమునకు వలయు శక్తియు, పిమ్మట ఉపసంహార ఉప శాంతికిని తగు విధియు అనుష్టానము గావలయుగాన మంత్రప్రయోగము లేకనే, స్తోత్రపాఠముచే కాగలిగినదేమియు నుండదు. గనుకను ఏతద్దశా షరిని శ్రీరాముడు అనుష్ఠించెననుట అసత్యముగాని, అసమ్మతముగాని, ఛలోక్తిగాని కానేరదని పాఠకలోకమెంచి తన్మంత్రోపయోగమును అనేక విధ మనోభీష్టసిద్ధికి గురుముఖమున పొందదగినదని ఎంచుదురుగాక! అటులనే హనుమద్జాంబవంతాదులు శ్రీ సూర్యోపాసనచేసియే ఒకరు శమంతకమణిని, మరొకరు సమస్త వేదవేదాంగనాదోపాసన శాస్త్ర, భక్తి, జ్ఞాన పారీణతను పొందెననుట నిస్సందియము. పిమ్మట యాజ్ఞవల్క్యమహ ఋషియు సూర్యోపాసనచేసి ఆ స్వప్రకాశ మూర్తియనుగ్రహమున సర్వ స్వతంత్రమంత్రతంత్ర వేద, శాస్త్రాది విజ్ఞానపారంగతుడు కాగలిగెనని వినుచున్నాము. ఈతడు చిన్నతనమున శాకల్యుడను ఋషివద్ద శుక్లయాజుషము నభ్యసించుచుండగా గురువర్యుడు తనకు ఆశ్రితుడైన సుప్రియుడను రాజుకు ఒక వ్యాధిస్వస్థతకు జపముచేసి తీర్థమిచ్చిరమ్మనగా ఈతడు బాలుడని ఆ రాజు ఆ తీర్థమును నిర్లక్షించి తీసుకొనకుండెను. ఈ వటువు ఆ నీటిని దివాణమున ఒకగుంజమీద పారవోయగా అది చిగిర్చసాగెను. దానికి రాజచ్చెరువంది మరల ఆ కుర్రని తీర్థమునకై అర్థించెను. గాని యాజ్ఞవల్క్యుడు నిరాకరించెను. గురువుచెప్పినను విననందున ఇరువురకును వైషమ్యమేర్పడి, వటువు అచ్చటధ్యయనము చేయనొల్లక, నేర్చిన విద్యయును ఘనీభూతమొనర్చి కక్కి వెళ్ళిపోయెను. పిమ్మట శ్రీ సూర్యభగవానునియందాత్మ-మనోసంయమన మొనర్చి:—

"ఉద్యంతమ స్తం య న్తమాదిత్య మభిధ్యాయన్ కుర్వ
న్బ్రాహ్మణో విద్వాన్ సకలం భద్రమశ్నుతే" శ్రుతి

న్యాయమున ఒక శ్రీ సూర్యద్వాదశాక్షరి మహామంత్రమును, పిమ్మట,

"ఉద్యంతమస్త్యంతాదిత్య మభిధ్యాయన్ ।
కుర్వన్బ్రాహ్మణో విద్వాన్ సర్వం భద్రమశ్నుతే॥"

ఇతి, శ్రీ సూర్యునిగూర్చి పై మంత్రమును తీవ్రపురశ్చరణజేసి సకల విజ్ఞాన బ్రహ్మజ్ఞాన, ఉపనిషద్వేత్తియయ్యెనని తెలియవలెను. మరియు ద్వాపరమున ధర్మజుడు శకునితో జూదమునయోడి అరణ్యముల కేగునప్పుడు వారితో కొందరు పౌరులును శాంతివాక్యములు చెప్పుచు వెళ్ళిరట. అప్పుడు వారలకు భోజనమునర్పలేకపోయిదుఃఖితుడై మూర్ఛిల్లెనట. అంతట ధౌమ్యుడు వారినోదార్చి శ్రీ సూర్యు నుపాసించమని ప్రోత్సహించెను. వల్లెయని ధర్మరాజు సూర్యునొక మంత్రమున యుపాసించి అక్షయపాత్రను పొంది వారలకు భోజనమిడి కృతార్థుడయ్యెను. భారతయుద్ధకాలమునాటి కుంతిదేవి సూర్యోపాసనచేత కర్ణుని కన్నదని మన పౌరాణికజ్ఞానములో ఒక ప్రబలమైనతలంపు గలదు. గాని కుంతి సూర్యమంత్రోపదేష్టయై సూర్యు నుపాసించలేదు. భోజునింటికి దూర్వాసమునిరాగా కుంతిని చిన్నపిల్ల అయ్యును సపర్యలుచేయుటకు పంపెను. దుర్వాసుడు ఆపెభక్తిశ్రద్ధలకు మెచ్చి ఆమెకు సర్వదేవతావశీకరమంత్రమును "అభిత్వాశూరనోనుమః" యని ఉపదేసించి ఓంకారముతో జపించిన ఫలదమగునని చెప్పెను. కాలాంతరమున కుంతియు నద్దాని నేమరచి ఒకప్రభాతమున బాలసూర్యునిజూచి ఆ హిరణ్మయ సింధూరకాంతుల కిచ్చెరువంది ఆటగా తలచి రా, రా, యనుచు శ్రీ బాలభాస్కరుని చూచి సూర్యుని సంబోధించుచు ఆ మంత్రమహిమపరీక్షనెంచి కన్నులు మూసి ముమ్మారుచ్చరించెను. ఆ మంత్రముచే శ్రీ భగవానుడు మూర్తిమంతుడై సాక్షాత్కరించి తన్ను పిలచిన సందేశ మేమియని ప్రశ్నించెను. కుంతి అందులకు నిశ్చేష్టయై సంకల్పరహితమని నుడివెను. గాని సూర్యు డూరకొనక ఒక పుత్రుడు కలుగు వరమడుగమనియె. దానికిని కుంతి నిరాకరించెను. అది ద్వాపరాంతము. పాండవ కౌరవ క్షత్రియకులమంతరించవలసినకాల మాసన్నమై భారతయుద్ధములో అర్జునునికి సాటి పీరుడు కర్ణుడంతటివాడు పుట్టవలసియున్నది. దీనికి దేవతలును ప్రోత్సహించిరనియు,

కర్ణజననము అనివార్యము గావునను దూర్వాసుడు మంత్ర మిచ్చుట, సూర్యుడు ప్రత్యక్షమగుట. అయాచితముగ ఒక్క తృటికాలపు దృక్కులోనే సూర్యుడు తన దేవమానసశక్తిని కుంతియందు సుషుమ్నముగుండ యావహింపజేసి కర్ణ అయోనిజ జననమునకు ఏతజ్జనన వృత్తాంత రహస్యమునకును కారకుడై యుండెను. ఈ వృత్తాంతము యావత్తున్ను సంస్కృత మహాభారతమునను, శ్రీ ప్రభాకర ఉమామహేశ్వరపండితులవారు వ్రాసిన "దేవరాజ్య"మను గ్రంధమందును సవిస్తరసంభాషణారూపములో తెలుసుకొనగలరు. గనుక దీనినిబట్టి రెండు విషయములు మాత్రము మనకెక్కువగ నుపకరించును. శ్రీ సూర్యభగవానుడు నమస్కార ప్రియుడనియు, అల్పసంతోషియనియును, క్వచిత్మాతభక్తిశ్రద్ధోపాసనకేని వశీకరుండనియును, యుక్తి, భుక్తి, ముక్తిప్రదాతయనియును, జగత్కార్య కారణ సూత్రపరిపాలనాధిష్టానమనియు, నిగ్రహానుగ్రహ సర్వ సమర్థుండనియు తెలిసికొనుటే సర్వోపాసకులకు శ్రేయస్కరము.

ఒకప్పుడు శ్రీకృష్ణుని కొమార్డు యాదవరాజగు సాంబుడు మహా భయంకరవ్యాధియగు కుష్టుచే బాధితుడై మిత్రవనములో (ఇప్పటి పంజాబు రాష్ట్రము) చీనాబ్ నదిఒడ్డుననున్న శ్రీ సూర్యదేవాలయమునకు యాత్రవెళ్ళి సూర్యునిగూర్చి తపస్సుచేసి రోగనివారణ పొందెను. తత్కృతజ్ఞత పూర్వకముగా తానొక దేవాలయమును సూర్యునికి మూల్తానులో కట్టించెను. గాని హిందూమతద్వేషియగు ఔరంగజేబు దానిని నిర్మూలన మొనర్చెను. పిమ్మట హిందూమహాయుగములో వరాహమిహిరుడనురాజు తన బృహజ్జాతక జ్యోతిషగ్రంధమును శ్రీ సూర్యస్తుతితో మొదలిడెను. మయూరుడను రాజున్ను శ్రీ సూర్య * శతకము పారాయణ మొనర్చెన్ని. నారదుడు సూర్య పురాణము పారాయణచేసిన్ని తమ కుష్టురోగ నివారణము పొందెను. ఏలకో అందలి ఆరుశ్లోకములు కంచిలో ఒక దేవాలయమున శిలాఖండము మీద చెక్కబడియున్నవని తెలియుచున్నది. కానిప్పుడు గొప్ప సూర్యా

* నారదునికి కుష్టువ్యాధి ఆపాదించుట. నివారించబడుగురించి సూర్యపురాణము 12 అధ్యాయములో చెప్పబడినది చూచేది.

రాధన అభిమాని ఆతడు సూర్యుని కొలచినదేగాక అతని నాణెములమీద సూర్యుని ప్రతిమల ముద్రింపించెను. హర్షవర్ధమానుడు, ప్రభాకరవర్ధమానుడు ఆదిత్యహృదయమును పారాయణయొనర్చిరని చారిత్రాత్మకముగ తెలియుచున్నది ఇవిగాకను వేదవ్యాసుడు వ్రాసిన సూర్యపురాణములో అతిప్రాచీనకాలములో ఇక్ష్వాకువంశీయరాజులు సూర్యు నెంతటి ప్రేమ విశ్వాసములతో ఆరాధించి తమ దైనందిక గృహ, రాజకీయ వ్యవహార ములందు తమ మనోరధసిద్ధి నెటుల * పొందినది తెలుపు అనేక గాధలు గలవు. గనుక అనాదియుగయుగాంతరములనుండి మన ప్రాచీన మత, సాంఘిక, చారిత్రక జీవితవిధానమును శ్రీ సూర్యుడు తను, తన పరివార మగు గ్రహముల మహిమవల్ల ఎంతటి గాఢానురక్తితో సంస్కరించుచు న్నది తెలుసుకొనవలెను. మనమున్ను ఈ కాలమునకూడ తగు భక్తి విశ్వాసములతో శ్రీ సూర్యారాధన ఉపాసన, నమస్కారముల ననుష్ఠించినయడల సద్యస్కాల ఆరోగ్య, సిరి, సౌభాగ్య ఫలమును, జన్మాంతర సుకృతిని, జీవ పునరావృత్తిరాహిత్యసిద్ధిని పొంది నిత్యజీవిత సుఖ, సౌఖ్యములను బడయుటేగాక కాలాంతర సనాతన ధర్మోచిత సద్గతులను కూడ సాధించగలుగుదురని ఎంతురుగాక !

ఓం తత్సత్.



* ఈ సందర్భమున శ్రీ తిలక్మహాశయుడు వ్రాసిన
యము" "ఓరియన్" అనుగ్రంధములను చూచుట చాలఅ
ఖగోళ నిర్మాణమునకు మన హిందూమత పూర్వాచారవై
న్యకును గల సన్నిహిత సంబంధములను చాలా తెలుస

7వ అధ్యాయము

శ్రీ సూర్యోపాసనకు కావలసిన కవచ, యంత్రముల నిర్ణయము.

ధ్యానము

శ్లో. "పద్మాసనః పద్మకరో ద్విబాహుః।
పద్మద్యుతిస్సప్త తురఙ్గవాహః।
దివాకరో లోకగురోః కిరీటి।
మయి ప్రసాదం విదధాతు దేవః॥"

శ్రీ పరమేశ్వరుని సంకల్పస్వరూపమగు ఈ భువనేశ్వరుని, గుణము లేకయును గుణకారణదారుని, అపరిచ్ఛేదుడయ్యును జగద్భ్రాంతి పరిచ్ఛేద స్వరూపుని ఈ ప్రత్యక్షదేవేశుని మనసా శిరసా పూజించి, ధ్యానించి నమస్కరించుటకు సగుణాలంకార విగ్రహ ప్రతీకాదులేగాక మరికొన్ని కవచ, యంత్రములున్ను అవసరము. లోగడ అధ్యాయములో శ్రీ సూర్య నారాయణ ప్రతీకవిషయములు నిర్ణయమైయున్నవి. ఈ అధ్యాయమున కవచయంత్రములను నిర్ధారణచేయవలసియున్నది.

శ్రీ సూర్యారాధనకు సూర్యకవచ మవసరమే. గాని సూర్యోపాసన విషయములో ఈ జగజ్జాతమంతయు నవగ్రహస్పందన, పరిభ్రమణము లతో సంబంధించినది గావున ఈ గ్రహరాట్టుతోపాటు, ఆ గ్రహ సమ్మేళ నములనుకూడ సగౌరవ ప్రతిపత్తిలో జూడవలయునుగాన పూజనీయమగు సర్వగ్రహ కవచమున్ను కలిగియుండుట యుచితము. ఈ కవచము శ్రీ రామాయణ సారోద్ధారమను గ్రంథములో కిష్కింధాకాండమున విశ దీకరించబడియున్నది గావున దానినిందు చూపుచున్నాము. శ్రీ సూర్య, నవగ్రహ కవచములు రెండింటిని పూజించవచ్చును. ఇక శ్రీ సూర్య యంత్రమును నిర్ధారణచేయవలసియున్నది. ఈ గ్రహేశుని యంత్ర మొకటి యిప్పటికే అనుష్టానములో అనేకరకములుగ నున్నది. దీని నిర్ణయము

కూడ సులభసాధ్యము గాకపోవుటచే ఎవరును దీనిని సంపూర్ణ శక్తివంత ముగ సంస్కరించియుండలేదు.

మంత్రం యంత్రపోషితము; మరియు యంత్రము మంత్రాత్మక మును యగును. శ్రీ సూర్యుని యంత్రమ్ము సాధ్యమైనంతవరకు సకల దేవ, దేవీ విభూతితత్వమునకు మహదావరణమై యుండవలయునని పూర్వమే చెప్పబడియున్నది. ఈ యంత్రము సమస్త పర, అపరా విద్యా త్మకమగు సకల సగుణ దేవారాధన సంజ్ఞలతో అంతర్గర్భితమై ఆ నిర్గుణ పరబ్రహ్మ అశరీర మహచ్ఛక్తివంతమగు విభూతిరూపమై వెలయవలెను. అందులకు వలయునద్వైదై పీగణ, గుణములు యిందువర్ణనము గావలయు. ఆయా దేవతలు, వారి మంత్రములు సూచించబడియుండు నామ, రూప, శక్త్యాదికములు తెలుపు నామాక్షర, మంత్రాక్షర, తత్వాక్షర, బీజాక్షరాది సంపుటిము, అనుష్టాన సాధ్యమును, సకలసుగుణ, సాత్విక, శక్తిప్రద, ముక్తిదమగు ముఖ్య మహామంత్రము లుండవచ్చును. అట్టి పవిత్ర సాంఖ్యా సంఖ్యలతో, నామములతోను చిత్రించబడిన ఈ యంత్రము మనోజ్ఞమై, మనోజనమై, సుప్రసన్న మనస్సంధానాకర్షణీయమై యొప్పునుగాక. మరియు ఇందివ్వబడిన విగ్రహ, ప్రతీక, యంత్ర, విషయాదు లెల్లయు సక్రమ, సద్విధి పవిత్రాసక్తి అనగా శుభేచ్ఛ ఆర్తి, అనుభవానుష్టానములో చాతు ర్వర్ణ్య బల, అబల, పతిత, ఆశ్రిత ఆబాలగోపాలమునకు సులభవశీకరమై అత్యంత ప్రేమాస్పద భక్తవత్సలమై, అదియిదియనకను సమస్త సిరి సంపదైశ్వర్యకరమగు శుభకామ్యార్థదాయకమై కర్మపరిపాక విపాక ముక్తి ఫలప్రదమై ఉండవలయును.

ఈ యంత్రముతోపాటు శ్రీ సూర్యకవచము ప్రత్యేకముగను, సర్వ గ్రహానుగ్రహ కవచమున్ను చూపుచున్నారము. ఇందివ్వబడిన సూర్య యంత్ర అంతర్విషయములను మా పాఠకుల, ఉపాసకులయొక్క సూర్య మహిమజ్ఞాన విడంబముకొరకు వ్యాఖ్యానించుచున్నాము. అందు ముందు చెప్పవలసినది ఈ ప్రకృత్యధిష్టానుడు సూర్యుడు నిర్గుణ బ్రాహ్మీశక్తి మూలమునుండి యుద్భవించినాడని చెప్పంబడినది. ఈ మహద్బ్రాహ్మీశక్తి

* ఎట్టిది, ఎక్కడిదను అనేకాంశములు మహాఋష్యాదులు ఋగ్వేదమున పలుచోట్ల హేతుభూతవాద మొనర్చి చివరకు సారాంశముగ 10-27-1-4 ఋక్కులో ఒక్క మహత్తరమగు అనిర్వాచ్యమైనశక్తినుండి యుద్భవించి నదని, దానిని వాచ్యముగా "ఆభు" యని చెప్పుచున్నది. ఈ అర్థమునే పంచదశి, చిత్రదీపికలో 129-130 శ్లోకములున్ను పిమ్మట 136 శ్లో. వరకున్ను, నృసిం-ఉ-తా-ఉపనిషత్తునందునువాస-సంహితలో 17-20 లోను స్పష్టమైయున్నది. నిర్వచనము:—

"ఆభు" = బ్రాహ్మీశక్తి. "సర్వం ఆః + ఇదం" అని చెప్పబడినది. ఆః = అ + అస్ = ఆసీత్—సృష్టికి భూతకాలముననూ యుండెను. గను కను ఆః = ఆసీత్ = భువు. భువులోస్వయంభువత్వ మిమిడియున్నది. గాన, "ఆభు" అనగా మహదద్భుత నిత్యత్వ నిర్గుణ బ్రాహ్మీశక్తియని నిర్ధారణ. ఈ అనంతనిర్గుణ బ్రాహ్మీశక్తినుండి జగదధిష్ఠానము సూర్యుడుద్భవించియున్నాడు గాన ఈ యంత్రమధ్యము "శుద్ధము—ఆభు" అయి యుండవలయును.

శ్రీ సూర్యభగవానుని యంత్రోద్భవనిర్ణయములకు కొన్ని సూచన శ్లోకములున్నవి. ఇవి గ్రంథములలో పాఠభేదమే గాక విషయ భేదములు కూడ గలవిగానున్నవి. ఏవిఎట్లున్నను ఒక్క ముఖ్యవిషయము నిర్ధారణ అయియున్నది గావున, అనగా, యంత్రమధ్యము "శుద్ధబిందు"వై యుండుటనుబట్టి వాటిని అంగీకరించవలసియున్నది. ఈశుద్ధబిందువును గూర్చి మరి యొక ప్రమాణముదహరించుచున్నాము. ఆ బిందు తత్వజ్ఞానమే దాని ప్రామాణ్యతను స్థిరీకరించును. ఈ విశుద్ధ బిందువు నిగమాగమ ప్రతిపాదిత

* ఈ సందర్భములో లోకమాన్యుడు, ఆర్షవిజ్ఞానపండిత ప్రకాండాగ్రగణ్యుండగు శ్రీ బాలగంగాధరతిలక మహాశయులువ్రాసిన గీతా రహస్యములో పేజి 342 మొదలు 355 వరకుగలవ్యాఖ్య చూచేది. దీనిచే చదువరులు బ్రహ్మయొక్క జగన్నిమిత్త ఉపాదానకారణ రహితాత్మకమును గూడ తెలియగలరు. వీలునుబట్టి ఋగ్వేదములో ఋక్కులు 10—90.3, 10—31—7, 10—121-1, 10-130-3 చూచేది.

మగు బృహత్ నవ చక్రగర్భమగు శ్రీ చక్రమునకును శుద్ధబ్రహ్మ తత్వాం తర్హిత హృదయమైయున్నది.

ఈ బిందువు మన ద్రష్టతకుగాను ఒక చక్రముగా చూపబడుచున్నది. * ఈ బిందువు దేహ, దేహాంతర, యంత్ర మంత్రాదుల కన్నింటికి మూలబిందువు వలయము.

ఈ చక్రముయొక్క ఆవరణ అపరిమితమైన జగదావరణ. ఈ బిందువు నిర్గుణ బ్రహ్మానందమయము: అనిర్వాచ్య అవ్యాకృత అమూర్తిత • త్వము: అంతర్గిద్దేహ నిర్వికల్ప సమాధ్యనుభవైకవేద్యమునన్రాహ్యము.

ఈబిందువు ప్రజ్ఞాన బ్రహ్మస్వరూపము: సర్వాంతర్వర్తితమగుచుండు దీనికి ఏకైక అనాహత సచ్చిదానందశక్తి నిలయము. ఈ బిందువు సగుణ తత్వములో సద్యోజాతాది పంచబ్రహ్మాత్మకము: మరియు జగత్కారణత్వ గాయత్రి, పార్వతి, త్రిపుర, లక్ష్మి, సరస్వతి, దుర్గ, రాజరాజేశ్వరి, కాళీ నామ్నేత్యాది సర్వ సమర్ధయోగినిముద్ర "ఓం" "అం" బీజము. స్థాయి భావము దమము, శమము: రసము శాంతము.

ఈ బిందు మహాపీఠమున సద్యోజాత, వామదేవ, అఘోర, తత్పురుష, ఈశానపంచబ్రహ్మాత్మకమును, సకలజగదీశ్వర, ఈశ్వరి శక్తితత్వాత్మకమును, భూనభోంతరాళ చతుర్దశ భువనవ్యవస్థాత్మకమును, నిరావరణైక

---

*శ్రీ చక్రములోని అంతర్భాగములు. 96యోగినులు ఇత్యాది విషయములు"ఆంధ్రవిజ్ఞానము" Vol 5యందు 2342 పేజీ Vol 6లో 3217-3224పేజీలలో శ్రీ చక్రములో చూచేది. 7 ఆవరణలు 96యోగినులుండును.

1. త్రైలోక్యమోహన చక్రము		అణిమాదియోగినులు
2. సర్వసంక్షోభణ	"	సర్వ సంక్షోభిణి, సర్వవిద్రావిణి
3. సౌభాగ్యకారక	"	బ్రహ్మి మహేశ్వరి వగైరా
4. సర్వార్ధసాధక	"	సర్వసిద్ధి, సర్వప్రియంకరి etc
5. సర్వరక్షాకర	"	సర్వజ్ఞా, సర్వశక్తి etc
6. సర్వరోగహర	"	వసినీ-కామేశ్వరి etc
7. సర్వాచపరిపూరక	"	కామాకర్షిణి, బుద్ధ్యాకర్షిణి etc

బ్రహ్మానందమూర్తి చైతన్యమును విశిష్టమై ఉపాసకునకు సకలశాస్త్ర, వేద వేదాంగ, షణ్ణవతి యోగినీతత్వ సమాధిజ్ఞాన సోపాన సౌకర్యయుతమై సర్వాభీష్టసిద్ధిప్రదమైయుండునని తెలుసుకునేది.

మనము ప్రస్తుతము ధరించిన శరీర సాత్విక, నిరోగ, సౌభాగ్య ముక్తిప్రద జీవిత సాధనకుగాను పరాశక్తివంతుడగు శ్రీ సూర్య భగవానుని ఆరాధింపనెంచి ఏతన్మంత్రానుష్టానమును చేయ నుద్యుక్తులమగుచున్నాము. శ్రీ స్వామివారి జపమంత్రముల శక్తిపాత మహిమలను కొన్నింటినిదివరకు హెచ్చరించియున్నాము. సాధకుడు తన శక్తి సామర్థ్యములను బట్టి ఆయా మంత్రానుష్టానమును సవరణచేసుకొనవచ్చును. ఈ జప యోగమునకు ఉన్న హోమ తర్పణ సాధనాంగములలో ముఖ్యములు రెండు, ఒకటి మంత్రము రెండవది యంత్రము. ఇందు మంత్రముల కూర్పు, అక్షరశక్తి, వాటి సంయుక్తమహిమ, బీజాక్షరసంపుటి, వాటి ప్రయోగబలము, వీటన్నిటి సమూహితశక్తిసిద్ధివిషయములుచెప్పనకొలదితరుగునవిగావు: అనుమానములు. అసంఖ్యాకములు: వ్యాఖ్యానములువివిధములు, విమర్శలు ఒకసాగరము. మంత్రములు, మంత్రశాస్త్రములు అపారపారా

• మనోమయ సమాధులు షడ్విధములు :—

సవికల్పక సమాధి 4 విధములు.	నిర్వికల్పక సమాధి-2 విధములు
1. అంతశ్శబ్దానువిధము	1. బాహ్య నిర్వికల్పకసమాధి (గ్రహణసమాపత్తి)
2. అంతర్దృశ్యాను "	2. అంతర్ నిర్వికల్పకసమాధి. (గృహీత ")
3. బాహ్యశబ్దాను "	నిర్వికల్ప సమాధిలో ధ్యేయ మంతరించును. దీనినిగ్రాహ్య
4. " దృశ్యాను "	సమాపత్తియందురు.

"ఆంధ్రవిజ్ఞానము" దేవిడి జమీందారుగారి ప్రణీతము-ప్రచురణ రాజమండ్రి. Vol. VI Page 3316. 7 ఆవరణలుండును : అందు 90 యోగినులు పేర్లుండును.

వారములు: అవియును దేశ, కాల, వృత్తిభిన్నములు: పైగా మధ్యస్థుల స్తోత్కర్షలు మెండు. గనుక ఈశ్వరానుగ్రహమును పొందదలచిన ఉపాసనాసక్తుడు అసమాన ప్రతిభావంతుడగు తన సద్గురువునే ఆశ్రయించి, విశ్వాసప్రపూర్ణుడై ఏకపంథాలో తన గురినిజేరుటకే నిర్ణయుడుగావలయును.

మంత్రము నిష్కలము, నిష్క్రియము: నిరాభాస శుద్ధ స్ఫటిక సంకాశం, నిర్మలమ్: పరమ శాంతం, పరమ అమృతం, దుర్జ్ఞేయమ్, దేవ హృదయము. ఇక యంత్రమో మంత్రపోషిత చిత్కళాత్మకము. యంత్రము, మంత్రముయొక్క పరేంజ్ఞితజ్ఞాన అపరోక్షానుభూతి సంస్కార స్వరూపము. మంత్రము తంత్రలక్షణము, యంత్రము దాని శక్తిధృత లక్ష్యము. మంత్రము బాహ్మీభావము యంత్రము దాని ప్రత్యక్ష సూత్రప్రకటనము. మంత్రం జ్ఞాన సంభవము. దానికి యంత్రము అర్చనాస్థానము మంత్రము మననీయము యంత్రము నమస్కృతీయము. ఇటుల వాటి యవినాభావ సంబంధము నిర్భేద్యము, సమ్యక్‌శక్తివంతము, శుభంకరము. గనుకను యంత్రముగూడ మంత్రమునుపోలి స్ఫోటముగ నుండవలెను.

యంత్రము మంత్రమునకు సర్వాంగదర్శన సోపపత్తికసహాకారము నివ్వవలెను. మంత్రయంత్రములుజీవునకు భూ, భువస్సువర్లోకముల గమనమునకు వాహికచక్రములు. యివి తపోయోగరధ పార్శ్వస్థములు. ఇవి సమగతి గమనసమర్ధములు. గాన, మంత్రశక్త్యంగములన్నియు యంత్రమున దృశ్యమానమగుట ధర్మమేగాని వృత్తవిశాల పరిమాణమును మించి చొనుపుటలో యంత్రసమతలముఖారవింద విలక్షణ సౌందర్యము భీభత్సమగును. ఈ పరావిద్యవిషయికకోశములో అపరావిద్య సగుణ తత్వాంగము లెన్నియైన యిమడ్చవచ్చును: * లేదా, శ్రీ చక్రమున ప్రతీతమగు షన్నవతి

---

* శ్రీ చక్రము—నవచక్ర, షన్నవతియోగినీతత్వములు

1. త్రైలోక్యమోహన చక్రము
2. సర్వాశాపరిపూరక ,,
3. సర్వ సంక్షోభణ ,,
6. సర్వరక్షాకరము చక్రము
7. సర్వరోగహరము ,,

యోగినీతత్వములు లేక అ-క్షకారాంత షట్పంచదశ సర్వాక్షరబీజములను గుప్పించవచ్చునుగాని ఈ బ్రహ్మయంత్ర సమతల దర్పణము గజిబిజియై అస్పష్టమై భావమారమై శక్తివికృతమై, అబోధావహమై నిరర్థకముగా గలదు. మంత్రమెంత సలిలమో యంత్రమును అంత రూపవిలక్షణమై సాకర్షణీయమై, సర్వ సౌందర్యమనోజ్ఞదృక్‌దర్శన భంగిమమై భావ సౌశీల్యమును, భక్తి ప్రేరితమును, శరణాగతవత్సలతయును అంను కన్పట్టి సాధకుని సర్వ సమ్మోహనమొనర్చి, సర్వరక్షణియై, సర్వకామ్యాభీష్ట దాయకమై సముక్తివముగ నుండవలయును. మంత్రమునకు ఉక్త, మనన సౌలభ్యము లెట్టివో యంత్రమునకు శరణ అభయ దృక్ఫరణమును అట్లే యొప్పుచుండవలెను. గనుక ఈ సర్వాభీష్టదాయక సూర్యయంత్రమునందు ముఖ్యాంశములనెల్లను పూర్ణసంజ్ఞలలో ప్రకటనమొనర్చుచు మంత్రియంత్ర ద్వయ విలక్షణ వైభవములను సంపూర్ణముగ వ్యక్తపరచుచున్నదని పాఠకులు గ్రహింతురుగాక.

ఇక యిప్పుడు ప్రచారములోనున్న యంత్రనిర్మాణ శ్లోకములలో మాకు లభ్యమైనవాటిలో శాస్త్రీయమైనదాని ననుసరించెదముగాక.

—: యంత్రోధ్ధార శ్లోకము :—

* శ్లో. బిందు త్రికోణ వృత్తంచషడ్కోణం వృత్తయుగ్మకమ్ ।
వసుకోణం తధావృత్తం ద్వాదశారం ప్రకీర్తితం ।
త్రిరావృత్తం విలిఖ్యాథ సౌరమంత్రం విధీయతే॥

---

4. సర్వసౌభాగ్యదాయక చక్రము 8. సర్వసిద్ధిప్రదాయక చక్రము
5. సర్వార్థసాధక " 9. సర్వానందమయ "

ఈ చక్రములలో 18 అణిమాది సిద్ధులు, వాటి అధిదేవతలు, అష్టశక్తిమాతృకలు దుర్గ, లక్ష్మి యిత్యాదులు, సర్వవశీకారిణి సర్వవీక్షాదిదశ ముద్రాదిదేవతలు, కామకర్షిణి, శబ్దకర్షిణి యిత్యాది షోడశాకర్షణీదేవతలు, 19 పూర్ణ మాత్రాకలలు యిత్యాది 96 యోగినీతత్వములున్నవి. "ఆంధ్ర విజ్ఞానము" 6 సంపుటము 3217-3224 పేజీలు చూచేద.

చతుర్దశ భువనపాలక సౌరమహాయంత్ర నిర్మాణసూత్రములలో దేని యందు యంత్ర-మధ్యము శుద్ధబిందువై యుండునో దానిని శాస్త్రీయమన దగును. ఆ విశుద్ధ నిర్గుణ బ్రహ్మమునుండి బ్రహ్మాండాండ తేజోపిండము సూర్యభానుడుదయించెను. పిమ్మట అందుండు చతుర్దశావరణములరోపము లిఖించబడవలెననునది తెలియవలెను. తేజోపిండాండము చుట్టునున్న త్రికోణ. వృత్తములలో ఓంకారమును నాదము - (శబ్దము) * త్రినేత్ర విశ్వాగ్ని (జ్వాల—కాంతి) ఉద్భవించుట చూపబడినది. పిమ్మట నిరావరణ మగు ఆకాశము చూపబడినది. ఇంతవరకును చూపబడినది శ్రీ సూర్యోద్భవస్థితి.

• ఈసందర్భములో మేమనేక పూజాయంత్రములు చూడడమైనది. వాటియందు ఈ శుద్ధ—మధ్యబిందువులేవు. ఆ దేవతలయొక్క బీజాక్షరము లుండును. లేదా ఓంకారముండును. ఆయంత్రములు సగుణ దేవతారాధనకు సంబంధించినవి గనుక అవి ఎట్లుండినను సమంజసమే. గాని సౌరోపాసన నిర్గుణబ్రహ్మతత్వోపాసన గనుకను మోక్షాత్మకమని తెలుసుకునేది. సౌర అష్టాక్షరీ మహామంత్ర విద్యారణ్య-భాష్యము ఈ విషయమును స్పష్టీకరించినది. గనుకను. ఈ యంత్రములో సూర్యుని నిర్గుణాధిష్టానమును. మంత్రలక్ష్యము నగు మోక్షప్రాప్తగమ్యస్థానమును తెలుపుటకు శుద్ధ-బిందు మధ్యమే శాస్త్రీయము.

* ఈ శ్లోకమును సాదృశముగా తీసుకుని అందున్న సూర్యమండలము చుట్టును కొన్నిమార్పులతో యిందలి సకలసిద్ధి సూర్యయంత్రము నిర్మితమైనది. (ఈ విషయము 80వ పేజీలోని శ్లోకమునుగురించి)

* ఎచ్చటనైతే బ్రహ్మాండమైన అనంత బ్రాహ్మీశక్తి ఘనీభూతమగునో అచ్చట మొట్టమొదట శబ్దము (ఓం) రెండవది వెలుగు (త్రినేత్రాగ్ని) ఉద్భవమగును. గనుక మామూలుగ సూర్య యంత్రములందు త్రివ్యాహృతులుగాని. బిందుమధ్యమున ఓం గాని చూపుట సరిగాదని మా అభిప్రాయము.

మేమిందు ప్రచురించు యంత్రము యిప్పుడు ప్రచారములో నుండి సూర్యనమస్కారములు చేయుటకే ఉపయోగపడుచున్న సౌరయంత్రము గాదు. ఇది సర్వభువన జీవకోటి మనోభీష్టసిద్ధిదాయకముగ నుండగల "శ్రీసూర్యనారాయణ చతుర్దశభువనపాలకసకలసిద్ధియంత్రం" అయిఉన్నది. ఇది ఒక ప్రత్యేకియంత్రముగా భావించవలెనేగాని, సౌరయంత్రమని ఇప్పుడు ప్రచారములోనున్నదానివలె లేదను వ్యాఖ్యానములకు తావులేదు. దీనినొక ప్రత్యేకలక్ష్యముతో, మేము దీని నిర్మాణవిషయై సూచించిన దృష్టితోనే చూచి ఒక నూత్న విధానముతో పూజించి చతుర్విధ పురుషార్థ ఫలసిద్ధికిని అర్హులు కాగలరని తెలియవలెను. ప్రస్తుతకాలములో. సూర్యునియందు గల అనిర్వర్ణ్యమగు మహాద్బ్రహ్మాత్మకశక్తిగలదను జ్ఞానము మనలో అంతరించి "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" అనేటంతవరకే ఆయన ఆరాధనను ఉపయోగించుకొనుచున్నాము. ఈ కారణమునుబట్టియే ఇప్పటి ప్రచారములోనున్న సౌరయంత్రము సూర్యమండలమునుమాత్రము బహుక్లుప్తముగ సూచించుచున్నది. మాయంత్రము అటులగాకఅందు సూర్యునికిగలఅనంతశక్తిపోషణ చూడగలుగుదురు. శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి నిర్గుణబ్రహ్మతత్వ సంకల్పమాత్ర స్వరూపుడై జగత్కర్త. భర్త. హర్త యగుటలో లోకమందు ఉద్భవించిన సమస్త పర, అపరావిద్యలకు మూలపురుషుడగుచున్నాడు. సకల సగుణారాధనలు ఈయనయందుండియేఉద్భవించినవిగనుకను వాటి సకల కామ్య మనోభీష్టఫలములను యివ్వగలిగిఉండి, పైన శాశ్వత బ్రహ్మలోకప్రాప్తిని. క్రమముక్తిని, హంసకల్ప విధానోపాసనవల్ల సద్యస్కాల బ్రహ్మైక్యాత్మక మనోలయమునుకూడ ప్రసాదించగలట్టి అఖండైకరస-సచ్చిదానంద తేజోమూర్తియని శృతి ప్రమాణైకవేద్యము. గావున ఏ ఏ ఉపాసకుడు వాని వానిశక్తిసామర్థ్యములనుబట్టి, అవసరములనుబట్టి,

* శ్రీలక్ష్మినారాయణ యంత్రము, కుబేర యంత్రము, హనుమద్యంత్రము, గణేశ యంత్రము, శ్రీరామయంత్రము యిత్యాదులు అనేకములను గుప్తాగారి పంచాఙ్గములో చూడవచ్చును. ఈ సూర్యయంత్రము లేపలుచోట్ల అనేకరకములున్నవి. (ఇది 81వ పేజీలో * ఈ గుర్తుకు చెందినది)

వయఃకాల * ధర్మములనుబట్టి, ఆశ్రమముల భేదములనుబట్టి, ఏ ఏ శక్తిని, ఫలమును ఆశింపునో అట్టివాటినన్నిటిని సఫలీకృతము చేయగలిగి నట్టి ముఖ్య, సర్వసాత్వికసిద్ధి మంత్రములను, గణములను, బీజములను ఈ సూర్య యంత్రమున ప్రతిష్ఠితమై, స్ఫుటమై యున్నవి. ఈ యంత్ర మును వారు వారు అనుష్ఠించు మంత్రముతో సహకరించుకుని యుపా సించునెడల కృతకృత్యులు కాగలరని విశ్వసించినయడల శ్రేయోదాయక మని గ్రహించవలెను. ఎవరెవరుచేయు శివ—పంచాక్షరీ ఇత్యాదిమంత్రములు శ్రీరామతారక, గజళ, బాల, ఢాకిని, చండి, ముండి యిత్యాది మంత్ర ములు, స్త్రీ, పురుష దేవదేవీ, వ్రత, ఉపాసనలు, సకల కామ్యార్థములు, అష్టాదశ అణిమాదిసిద్ధులు, సిరిసంపద్సంతాన రాజ్యాది మహావైభవోపేత సౌభాగ్యములు, యింద్రలోక, చంద్రలోక, సత్యలోక, స్వర్గలోక, బ్రహ్మలోకాది సమస్త దివ్యలోక గమనములు మున్నగు సర్వమంగళ సంప్రాప్తములు ఈ మహాసూర్యోపాసనవల్లనే ఈ యంత్ర, మంత్ర భేదములతో సాధించుకొనవచ్చుననుట నిర్వివాదాంశము, నిశ్శంకార్హము. గనుక, ఉపాసకుని మనోబలమునుబట్టిన్ని సూర్యమండలము చుట్టును యంత్రమునందు లేఖన మొనర్చిన. బీజ, సూత్రముల నిర్ణయమును బట్టిన్ని యిందు మేమిచ్చిన ఈయంత్రము క్షుద్రము మొదలు భద్రము వరకు మన ఐహిక, ఆముష్మిక, ఆధ్యాత్మిక, తాత్విక కార్యార్థములలో వలయు దానిని ఉపాసనలో ఉత్తేజపరచి, ఉజ్వలించి ఫలింపజేసి, తత్కార్యార్థిని పుష్టి, తుష్టి, సంతుష్టిపరచి కృతార్థుని చేయగలదు. ఇప్పుడు యిందివ్వబడిన మా సూర్యచక్ర-యంత్రము సర్వసాత్విక శుద్ధ చైతన్యోపేతమై చాతుర్వర్ణ్య

* ఆశ్రమములు రెండుపకములు;— 1. చతుర్వర్ణాశ్రమములు, 2. బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమములు.

చతురాశ్రమ ఉపాసకలోక జీవుల సకల శుభాశయములు సర్వ శుభేచ్ఛలు, సమస్త కామ్యార్థ, పుర్షార్థ. ఆత్మార్థములు, శీఘ్ర శుభవరప్రదములు కాగలుగు వేద. ఉపనిషత్సంబంధమైన నిర్గుణ సగుణారాధనోపాసన ప్రయుక్తమగు బీజములను. మంత్రములను కలిగియున్నది. గనుక సర్వశక్తివంతమును, సర్వ శ్రేయస్కరము యైయున్నదని తెలుసుకుని ఆరాధింతురుగాక!

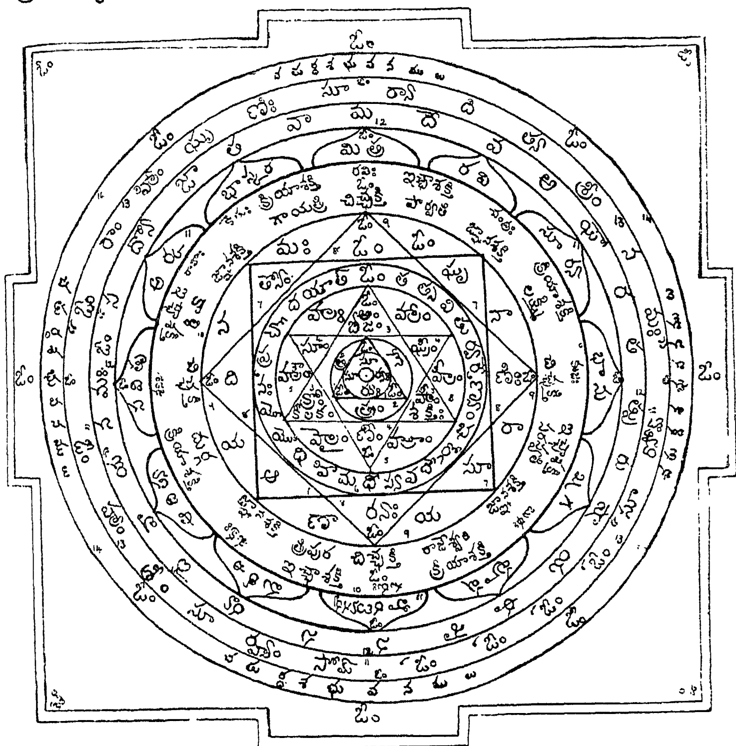
శ్రీ సూర్యారాధనోపాసన ప్రప్రథమ ఆర్య సాంప్రదాయ ఆరాధన. ఇది సర్వార్థ శృతి, స్మృతీత్యాది సుజ్ఞాన ఖని. సమస్త సగుణ నిర్గుణారాధనలకు శ్రీ సూర్యారాధన ఎంత తలకట్టో సర్వదేవతాయంత్రములకును శ్రీ సూర్యయంత్రము అధిష్టానయంత్రమై యొప్పవలెను. ఇది పరావిద్యా యంత్రము. ఇందు సకల అపరావిద్యయంత్రముల సూత్రములు సూక్ష్మముగ ఇమిడి యుండవలెను. ప్రస్తుతాంశమునకు తగినటుల అతి ముఖ్య చిహ్నములను, లేఖనమైన వివరములను దిగువ కనపర్చుచున్నారము. దీని పైని వృద్ధిని ఎవరైనను మాకు తెలియపర్చుచో రెండవ ముద్రణమున కృతజ్ఞతతో సవరింతుముగాక.

—: శ్రీ సూర్యయంత్ర వివరములు :—

ఇది శ్రీ సూర్యనారాయణ చతుర్దశ భువనపాలక సకలసిద్ధి యంత్రము. ఈయంత్రమునకు అధిష్టానము సూర్యుడు. సర్వదేవ భావములకు శుద్ధ నిర్గుణ బ్రహ్మతత్వమే మూలముగనుక ఈ యంత్రమధ్యము నిర్గుణ తత్వ చిహ్నమైనట్టి శుద్ధబిందువై యున్నది. దీనినుండి శుద్ధ బ్రహ్మాత్మకమగు నిశ్శరీర, నిష్కళంక, నిష్కల, నిష్క్రియారాధ్యుడగు సూర్యోద్భవ

• అష్టాదశ అణిమాదిసిద్ధులు:—అణిమ. లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రకామ, మహిమ, ఈశత్వము, వశిత్వము, సర్వజ్ఞత్వము, దూరదృష్టిత్వము, దూరశ్రవణము, పరకాయప్రవేశము, వాక్సిద్ధి, కల్పవృక్షత్వము, ప్రభుత్వము, సంహారత్వము, సర్వాగ్రత్వము, సర్వకామావసానత్వము అనగా జితేంద్రియత్వము, అమరత్వము. (ఈ విషయము 83 వ పేజీలో • గుర్తుకుచెందినది)

శ్రీ సూర్యనారాయణ చతుర్దశ భువనపాలక సకలసిద్ధి యంత్రము



చతుర్దశ భువనములు

అతల, వితల, సుతల, తలాతల, రసాతల, మహాతల, పాతాళ ములు. భూలోక, భువర్లోక, సువర్లోక, స్వర్గలోక. జనలోక. తపోలోక, మహాలోకములు.

"సూర్యః" (సూర్యుడు) మగుచున్నది. శుద్ధ నిర్గుణ బ్రహ్మాతత్వసంకల్ప సృష్టి బ్రహ్మాండతేజఃపిండాండముగ సూర్యస్వరూపమెత్తినది గావున సూర్యుడు శుద్ధ పరబ్రహ్మముగను సూర్యోపాసన శుద్ధ పరబ్రహ్మోపాసన గను ఎంచబడినవగుటచే సృష్టిక్రమము సూర్యుని పిమ్మటనే ప్రారంభము గావున యంత్రావరణలున్ను సూర్యస్థానముపిమ్మటనుండియే మొదలిడు చున్నవి.

—: కోణములు – వృత్తములు :—

1, 2:— మొదటి ఒకటి రెండు ఆవరణలు త్రికోణము. వృత్తము. మొదటి ఆవరణమగు త్రికోణమందు పరబ్రహ్మము యొక్క నాదస్వరూపము ఓంకారము చూపబడినది. రెండవ ఆవరణయగు వృత్తమునందు పరబ్రహ్మాత్మక స్వప్రకాశ [కాంతి] స్వరూపము "అగ్ని"ని "త్రినేత్ర"ముగా చూపడమైనది. ఈ త్రినేత్రమే "విశ్వాగ్ని", Terrestrial Electronic Atomic Heat. సమస్త చరాచరభూతాంతర్గత వ్యాపకమై పరగుచున్నది. కొన్ని యంత్రములందు మధ్యబిందువులో ఓంకారముచూపుట సశాస్త్రీయ ముగాదని ఇదివరకే నిరూపణచేసియున్నాము. ఓం సూర్యోద్భవముతో ఏర్పడుచున్న (మన జ్ఞానమునకు) ఆకసముతో అవినాభావ అవిభాజ్య సంబంధముగ ఉద్భవించు బ్రహ్మానాదము. "ఆకాశాత్ బ్రహ్మ" "నాదం బ్రహ్మ" ఆకసమందు నీలము భ్రమ. ఆకసము బ్రహ్మపరిణామమని శృతి ప్రమాణము. శుద్ధబ్రహ్మ సంకల్పస్వరూపము సృష్టియనుచున్నాము. ఇచ్చట సంకల్పము అను పదమునకు శబ్దార్థము అన్వయించదు. ఏలనన శుద్ధ బ్రహ్మము నిశ్శరీరి, నిష్కలము, నిష్క్రియము. సంకల్పించుటకు మనకు వలె మనస్సులేదు. గనుక సూక్ష్మార్థము గ్రహించవలెను. శుద్ధబ్రహ్మము అనంతము అనివర్ణ్యము. వాఙ్మానసగోచరాతీతము, అనూహ్యమునగు శక్తి "ఆభు" ఇట్టి ఆ మహచ్ఛక్తికి ఘనీభూతత్వము వ్యాపకము యిత్యాది గుణములు అంతర్హితము, స్వభావము. ఈ బ్రహ్మశక్తి ఘనీభూత మగుచే

యిచ్చట సంకల్పమని తెలుసుకొనవలెను. యిట్టి ఘనీభూతము ఎప్పుడు, ఎందుకు, ఎచ్చట, ఏలాగునను యిత్యాది మన అల్పప్రశ్నావళికి అతీతము; అది సర్వస్వతంత్ర, నిరంకుశ, సర్వస్వామ్య సంకలనము. [Even Science does not admit of the question Why?]. బ్రహ్మశక్తిఎచ్చటనైనను మహోద్దండమై, మహత్తరమై, ఉధృతమై ఘనీభూతమగునప్పుడు దాని పరిణామము మొదట శబ్దము పిమ్మట అగ్ని. అగ్నిసంబంధముగ వెలుగు కలుగునని మనకు Science చెప్పుచునేయున్నది. ప్రకృతిలో ఆకసమున మహద్శక్తి సంచలనము కలిగినప్పుడు మొదట వెలిమబ్బు ఆకసమున మెరుపు పుట్టును. ఇందు శబ్ద, కాంతులు రెండు హీనముగ అంతర్హితమై శబ్దమునుగాని, అగ్నినికాని బహిర్గతి మొనర్చలేదు. ఆ సంచలనము మేఘావరణమై మొదటి శబ్దము ఉరుముగా శ్రుతమై, పిమ్మట అంతకన్న మిన్నయైన సంచలనమున శబ్దసహిత మహాగ్నిరాసి [పిడుగు] పుట్టును. ఈశక్తి సంచలనము ఒకకాలముకు, ఒక స్థితికి, ఒక స్థలమునకు నిర్ణీత (Limit) మైనదే. అంత ఘోరమైనదగుచుండగా, బ్రహ్మాండమగు బ్రాహ్మీశక్తి ఒక్కుమ్మడిగ ఘనీభూతమగుచో కలుగగలుగు మహత్తర విశ్వవ్యాపక శబ్దము ఓంకారమును, తదనుగుణ్యమగు విశ్వాగ్ని ప్రకాశమును ఏర్పడి తీరవలెనని గ్రహించినచో ఒకటి. రెండు ఆవరణలలో బ్రహ్మనాదమగు ఓం "ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ" "ఓం" యిత్యేకాక్షరం శక్తిః" అను న్యాయములచే ఓంకారమును, పిమ్మట [త్రినేత్రాగ్ని] అగ్నియును (వెలుగు, కాంతులు) సూర్యోద్భవముతోపాటు ఉద్భవమగుటే శృతి సమ్మతమును, శాస్త్ర (Science) సమ్మతమును అగుచున్నవి కావున ఓంకారాగ్నులు చూపబడవలెనేగాని కొన్ని యంత్రములలో త్రివ్యాహృతులు భూః, భువః, సువః (త్రిలోకములు) యని అశాస్త్రీయముగ చూపకూడదు.

3—3—3— ఈ కోణావరణములలో శ్రీ సూర్యోపాసనమంత్ర జపమునకు వలయు బీజాక్షరములు ఆం, హ్రీం, క్రోంలు లిఖించబడినవి.

4-4-4— ఈ కోణములందు శ్రీ సూర్యనమస్కారోపయుక్తమగు బీజాక్షరములు హ్రీం, ఔం, సూంలు చూపబడినవి. చాలాయంత్రములలో

ఈ షట్కోణములందు [3-3-3; 4-4-4 ఆవరణలలో) సూర్యనమస్కార షడంగములు చూపుచు మంత్రజపమునకు నమస్కారములకు ఒకేరకము బీజాక్షరములను అనేకతరహాలుగా చెప్పుచున్నారు. గాని రెండువిధములుగా చెప్పుటే మంచిది.

5-5-5 పైషట్కోణముల దండ ఆవరణలలో శ్రీ సూర్య నమస్కారప్రయోగమగు హ్రాం, హ్రీం మున్నగు షడంగములు చూపబడినవి.
6-6-6 వృత్తమందు బ్రహ్మ గాయత్రిమంత్రము (సవితృగాయత్రి) వ్రాయబడి ఇంతవరకుగల యంత్రమును పర్వమొనర్చుచున్నది.

కొంతమంది ఈ స్థానములో సూర్యగాయత్రి, భాస్కరగాయత్రి, ఆదిత్యగాయత్రి మంత్రములు వ్రాయుచున్నారు. ఈ మంత్రములును పవిత్రములైనవే. ఇవి పురాణోక్తములు. గాని బ్రహ్మ గాయత్రి వేద ప్రతిపాదితమై త్రికాల సంధ్యావందన సంస్కారముగలది గాన ఎక్కువగా మననీయము. శక్తివంతము, సనాతన సాంప్రదాయకముగా సవితృ గాయత్రినే వ్రాసియున్నాము.

7-7-7, 8-8-8 ఈ అష్టకోణములందు అష్టవసువులు చూపబడినారు. మరియు "ఓం ఘృణిః సూర్యః ఆదిత్యోమ్" అని శ్రీ సూర్య అష్టాక్షరీ మహామంత్రము వ్రాయబడినది. ఈ మంత్రము ఆద్యంతముల యందు బ్రహ్మాత్మక శక్తిబీజము ఓం కారముతో సంపుటీకరణమై మంత్ర హృదయ భాగమునకు "ఘృణిః సూర్యః ఆదిత్యః" తుష్టియు, పుష్టియు నిచ్చి స్ఫోట మొనర్చి ఉపాసకుని సర్వలక్ష్యముతో ఉద్ధరించగలుగును. ఈ సంపూర్ణ మంత్రమునే అనుష్టానక్రమములో నమః అను అనుకరణతో "ఓం ఘృణిః సూర్యాదిత్యోమ్" నమః యని యిచ్చి ఏతన్మంత్రానుష్టానమునకు మరికొంతశరణాగతి ప్రపత్తిని సూచించి ఉపాసకునికి శీఘ్రదేవతా ప్రసన్నత, ప్రసాదములు లభించునటుల ప్రయుక్తముచేయబడినది. ఉపాసకులువారి స్వేచ్ఛానుసారముగ దేనినైన అనుష్టించవగును. దేనికిని ఫలానుభవమొక్కటేనని విశ్వసనీయము.

కొందరు ఈ మంత్రములో ప్రథమ ఓంకారమును లోపించి సూర్య శబ్దమును విడదీసి * సూ రి య యని వ్రాయుచున్నారు. అది తప్పు.

9-9-9 పై వసుకోణదండములందు ఈ యంత్రశుద్ధబిందు బ్రహ్మాధిష్టానమగు శ్రీమన్నారాయణాంశ సూచకముగ శ్రీమన్నారాయణ అష్టాక్షరీ మహామంత్రము "ఓం నారాయణాయనమః" లిఖితమై ఈ యంత్ర మంతంతర్వ్యాప్తమైయున్న శుద్ధ పరబ్రహ్మాత్మక స్థితి, శక్తి, వ్యాకృతములు ధృవీకరింపబడుచున్నవి. "శ్రీ సూర్యనారాయణోహరిః"

• శ్రీ సూర్యనారాయణుని నారాయణాంశజ్ఞానము ఉపాసకుని సర్వవిధముల ఉత్తీర్ణుని జేయును. పిమ్మట శ్రీ సూర్యనారాయణుడు పరబ్రహ్మాత్మకత్వస్వరూపమని ఈ దిగువ మహానారాయణోపనిషద్వాక్య, (పూర్వ కాండః ప్రథమోఽధ్యాయః)

"సూర్యమండలాంతర్గత సస్సూర్యనారాయణ
అమితాపరిచ్ఛిన్నాద్వైత పరమానంద లక్షణ
తేజోరాశ్యంతర్గత ఆదినారాయణ స్తథా
సందృశ్యతే॥" అధర్వణీయము.

ప్రమాణముచే తెలుసుకుని సూర్యునియందు సంపూర్ణ పరమాత్మ జ్ఞానముతో ఉపాసించి సర్వకామ, నిష్కామ, నిష్క్రియాత్మక ఫలములను పొంది కృతార్థులు కాగలుగుదురు.

10-10-10 దశసంఖ్యావరణవృత్తమందు శక్తి చతుష్టయ నామములున్ను, వాటి అధిష్టాన అష్టమాతృక దేవతలపేర్లున్ను లిఖింపబడి ఉపాసకునికి ఎలయు సమయోచిత శక్తిసామర్థ్యములు లభింపజేయబడుచున్నవి.

మానవులు తమ జీవితపథిలో చతురాశ్రమ ధర్మముల ప్రశాంత, శక్తివంత, ఫలవంత, నిర్వహణకైగదా దైవారాధనోపాసనలను చేయుట!

---

* అసలు మంత్రము "ఓం ఘృణిః సూర్యః ఆదిత్యోమ్" అనిగాని లేక "ఘృణిః సూర్యః ఆదిత్యః ఓం" అనియును వ్రాయవలెను. అట్లే ఉపాసనీయమని "సౌరమహామంత్ర" గ్రంథము ప్రకటించుచున్నది. మొదటి వ్రాతలో మంత్రము ఆద్యంతములందు ఓంకారముతో బ్రహ్మశక్తి దిగ్బం

ధమై యుండుట శ్రేష్ఠస్వరూపము. గాని ఏతన్మంత్రము ఉచ్చారణలో ఓం కారద్వయ ఉక్తము సులభ పురశ్చరణప్రోక్తము కాకపోవచ్చునని రెండవ రూపమున్ను యివ్వబడినది. ఇందేదో యొకటి ఉపాసనీయమే. గాని ఈరెండునుగాక "ఘృణిః సూ రి య ఆదిత్యోమ్" అని వ్రాయుట, ఉపాసించుట అసంగతము. ఈ మంత్రముయొక్క శ్రీ విద్యారణ్య భాష్యమందును రేఫ య కారములకే అర్థవిశిష్టత చూపియున్నారు. రేఫ బ్రహ్మార్థకత్వమును. య కారమునకు తత్ప్రాప్త్యర్థకత్వమును నిరూపించుటలో ఇ కారమునకు అర్థ ప్రత్యేకతగాని, శబ్ద విశిష్టతగాని చూపలేదు ఇ కారమునకు ప్రాపణత్వవాహక ధాత్వర్థక ప్రయోగముమాత్రమే కనంబడుచున్నది. గనుక సూర్యశబ్దములో మంత్రమందు రి య అను ద్వ్యక్షర ప్రయోగమునకు మంత్రఉపాసనలో తావులేదు. ఈ ప్రయోగము ఉపాసనకు అసమంజసమును, అశాస్త్రీయమును, శక్తిరహితమును అగును. గనుక యిందు మూలమంత్రమును విచ్ఛేదమొనర్చుట పనికిరాదు. ఏ మంత్రమునను ఏ మార్పు దాని హృదయాంగస్వరూప విచ్ఛేదకము చేయతగదు. ఒకవేళ అక్షరమార్పైనను చేసినను దాని మంత్రార్థ. యంత్రశక్తి, స్ఫోటమునకు బ్రహ్మత్వకత్వ అర్థవృద్ధికి తోడ్పడవలెనేగాని, ఉచ్చారణ పురశ్చరణ సౌలభ్యములకు ప్రత్యేకవిస్మృతములను కల్పనచేయకూడదు. గనుక అట్టి వ్రాత యంత్ర నిర్వీర్యతకు కారణము కాగలదని గ్రహించవలెను.

• "సూర్యనారాయణోహరిః" సూర్యునికి శ్రీమన్నారాయణాంశము (నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వాంశము) గలదని శ్రీ నారాయణ, మహానారాయణోపనిషత్తులే తెలుపుచున్నవి. ఈ నారాయణాంశమువల్లనే సూర్యుడు జీవులను, నరులను ఉద్ధరించుటగుచున్నది. గాబట్టి నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వమునకు మాయా కల్పిత సగుణుండగు శ్రీమన్నారాయణుని పరిత్రాణతను తెలుసుకొనిన శ్రీమన్నారాయణాంశముచే శ్రీ సూర్యభగవానుడు మనల నెందులకు తరింప సమర్థుడైనది మనము తెలుసుకొనగలము గావున శ్రీమన్నారాయణుండు మనలను తరించుటను గూర్చిన తత్వమును క్లుప్తముగా నిర్వచనమిచ్చుచున్నాము:—

1. శ్లో. "ఆపోనారాయితి ప్రోక్తా ఆపోవై సమానవః ।
అయనంతస్యతాః పూర్వం నారాయణ స్మృతః॥"
విష్ణుపురాణాంతర్గతం,

1. శ్లో. "సారూప్య ముక్తివచనో, నారేతిచ విదుర్బుధాః ।
యోదేవోఽప్య యనంత సచనారాయణ స్మృతః॥"

2. శ్లో. "నరాశ్చకృత .పాపాశ్చాప్యయనంగ మనం స్మృతిః ।
తయోర్జ్ఞానం భవేద్యస్మాత్ సోఽయంనారాయణస్మృతః॥"

3. శ్లో. "నారాజాతానితత్వాని నారాణీతి విదుర్బుధాః ।
తాన్యేవాచాయ నంతస్యతేన నారాయణస్మృతః॥"

4. శ్లో. "ప్రకృతేః పరఏవాన్యః సనరః పఞ్చ వింశకః ।
తస్యేమానిచ భూతాని నారాణీతి ప్రచక్షతే॥
తేషామప్యయనం యస్మాతస్మాన్నారాయణః స్మృతః॥"
బ్రహ్మవైవర్త పురాణాంతర్గతము.

1. "నరాణామయనాచ్చాపితతో నారాయణ స్మృతః॥"
మహాభారతము 5 పర్వం 70 అ. 10 శ్లోకభాగము.

తా. మనుజులకు స్థానమయినవాడు గనుక నారాయణుడనబడుచున్నాడు.

తాత్పర్య వివరణ:—

(నారములు) క్షీరసాగరశయనుండగు శ్రీమన్నారాయణుండు 96 ప్రాకృతతత్వములు, మన, 25న్నూ ఇమడగట్టి జీవులగు నరులను వారి ఇంద్రియాది తత్వముల దురంత సమ్మోహన అవిద్యారజస్తమోతత్వముల నణంచి సాత్విక, బ్రహ్మజ్ఞానోపార్జన యుక్తముగ సంస్కరించి సారూప్య ముక్తి యొసంగి పరిత్రాణముజేయు నారాయణహంశ సూర్యునియందు అవహించి యుంటుటంబట్టియే సకలలోకోద్ధరణుడైన సూర్యుడు శ్రీమన్నారాయణహంశమున శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తియై జీవుల, నరులపట్ల ప్రత్యక్షభగవానుడై నమస్కరింపబడుచున్నాడు.

[88 వ పేజీ తరువాయి]
అట్టి వారికి ప్రాకృత, అప్రాకృత సర్వశక్తులు సమయోచితముగ లభించి ననేగాని వారి వారి జీవితకృత్యములు సిద్ధినొందనేరవు. శక్తిహీనుడు నిరర్థకుడును, నిర్జీవుడునగును. గనుక వారు శక్తిత్రయమగు జ్ఞానశక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తులను ఉపాసించి జగత్తును గెల్చి పిమ్మట జగదతీతుడు, "బ్రాహ్మడు" గావలయును. గాన చిచ్ఛక్తియునుజూపి, శక్తిచతుష్టయఅధిష్టానదేవతలగు అష్టమాతృకలనిచ్చియున్నాము. ఈఅష్టమాతృకదేవతలలో ఇతర దేవతామాతృకలన్నియు యిమిడియున్నవని తెలుసుకొనవలెను.

ఇందు అష్టశక్తిమాతృకలే వ్రాయబడినను తదితర సాత్విక, తామసిక దేవతలున్ను యిందుననే ఉపాసింపబడవచ్చును. శ్రీకామేశ్వరి,సావిత్రి, గౌరి. లలితాంబ, అన్నపూర్ణ, యిత్యాదులు గాయత్రి, లక్ష్మి, సరస్వతులందును. సింహవాహిని. కృష్ణక్రోడ, బాల-గబళ యిత్యాదులు పార్వతి, దుర్గ, కాళి, త్రిపుర లందును ఇమిడియేయున్న పరస్పర ఏక హృదయాంతర సన్నిహితములుగాన ఉపాసకులు స్త్రీ, పురుషాదులు వారి వారి ఆసక్తి అవసరములప్రకారము ఆ దేవతలను ఈ మాతృకలస్థానే సంకల్పించిడ బీజ-మంత్రార్చనతో సకల దేవతాశక్తి సహకారమును ఉన్నదిఉన్నట్లుగ ఈ యంత్రమునందే పొందగలుగుదురు. ఇందుకు ప్రమాణపూర్వక

శ్లో. "ఇచ్ఛాజ్ఞాన క్రియాశక్తిత్రయం యద్భావసాధనమ్ ।
తద్బ్రహ్మసత్తాసామాన్యం సీతాతత్వముపాస్మహే॥"

పై శ్లోకమును ప్రతిపాదించుచు మొదలిడుచున్న సీతోపనిషత్తును, త్రిపురతాపిని, సావిత్ర్యుపనిషత్తులను పరికించినచో మా వాక్కులను సించి, సర్వశక్తిమాతృకలను ఉపాసించగలుగువారై సర్వశక్తి సాలను ఈ ఈ సూర్యోపాసనతోనే ఐహిక, ఆముష్మిక. మోక్షైకా జీవితాశయములను విజయవంతముగావించుకొనగలుగుదురు.

మరియు, ఈ ఆవరణలోనే నవగ్రహములనుకూడచూపి నవగ్రహములును, రవిగాకను, ఇతరగ్రహములన్నియు సూర్యుని యుత్పన్నించినవని తెలిసియేయున్నది. ఈ నవగ్రహములకును మః

మునకు, మన దేహభాగ నిర్మాణమునకు అతి సన్నిహిత సంబంధము లున్నవి. ఒక్కొక్క జాతకరీత్యా సర్వజీవ, మానవ శరీరోత్పత్తికి సంబంధించిన నవగ్రహములు, వాటి ఉపనక్షత్రిక (Satalitic planets) రాసి యొక్క సంచార స్పందన సంజనిత సమ్యక్‌శక్తి ఆయా దేహజననవృద్ధి క్షయములతో అవినాభావసంబంధముగలవై స్త్రీ పురుష శుక్లశోణోత్పత్తి, వాటి పతన, మిశ్రమ, బీజోద్భవ, పిండాకృతి, దాని చలన, స్ఫూర్తి, నిర్గమములు, పిమ్మట శిరశోదయ, శిశుభూపతనమువరకు పరిమితపరిణామమునకు లోనైయే యుండును. అటుపిమ్మటను జీవితకాలమందు ఆయా దేహుల ఆరోగ్య అనారోగ్యకారకమునకును, గృహచ్ఛిద్రాదులకును, జీవనోపాధి సరళ, సరస, విరసములకును, భూ క్షేత్ర ధన ధాన్య కనక వస్తువాహనాదుల లబ్ధి వృద్ధి క్షయాదులందును వివిధ మనోమయ, వయఃక్కాల,సంతాన, సిరిసౌఖ్యాదుల సమ, ఉచ్చ, నీచస్థితి వ్యవస్థాభేద కల్పనల యందును అతిసమర్థములై పరగుచుండును. ఈ విషయము లనేకములను దేహులు వారి భావి పురోభివృద్ధికై తెలిసుకొనుట కాసింతురు. గనుక, నవగ్రహముల స్థితిగతులను (ఖగోళ) నక్షత్ర [Astrology] శాస్త్ర, జ్యోతిషశాస్త్ర [Astronomy] ములనుబట్టిన్ని గౌరవించి, పూజించి ధన్యులుగావలయును. ఈ సందర్భములో మాపాఠకమహాశయుల ఉపకారార్థము ఈ గ్రామమున శ్రీ దిటకవి వీరరాఘవయ్యపంతులుగారి అధ్యక్షతాధ్వర్యములక్రింద నడపబడు "జ్యోతిష ప్రబోధకమండలి" వారు ప్రచురించు "జ్యోతిసాహితి" యను పత్రికయందు సంపాదక పాలక, రచయితవర్గమువారు ఇట్టి సూర్యగ్రహపాలన సువిషయము లనేకములను సశాస్త్రీయముగ, సహేతుకముగ, పరిశోధకముగ విమర్శించుచు ప్రచురించుచుండుటను తెలుపుచున్నాము.

ఈ నవగ్రహ శారీరకసంబంధవిషయములనేకములు ఆ పత్రికలో 16-10-55, 16-11-55 నెలలందు "జ్యోతిషవ్యాసావళి 1-2" యను శీర్షికలయందు ప్రచురించబడినవి చాల గమనీయార్హముగా నున్నవని తెలుసుకునేది.

Read Astronomy for Astrology
and Vice Versa

11-11-11 ఏకాదశావరణలో ద్వాదశాదిత్యులు వ్రాయబడి యున్నారు.

12-12-12 ఈ ద్వాదశావరణయందు ఓం "సద్యోజాతవామదేవ అఘోర తత్పురుషాయ ఈశాన సర్వదేవాయ"నమః యను గాయత్రి పర పంచ బ్రహ్మాత్మక మహామంత్రమును ఓం. నమః యను సాఫల్యానుకరణా క్షరములతో నివ్వబడినది ఇట్టిది ఏ సౌరయంత్రమందును గనంబడదు. గాని ఈ యంత్రము ప్రత్యేక లక్షణ, లక్ష్య. ఫలానుభవమునకు వేయబ డిన ఒకవిశిష్టమగు యంత్రముగా నుండునట్లు లిఖింపబడినది. ఈ మంత్ర వివరణలన్నియును మంత్రములున్న అధ్యాయమునందు వ్యక్తీకరింపబడి నవి. ఈ మంత్రమహిమను దానికన్న విపులముగా నెఱింగినవారు తెలియ పర్చినచో రెండవ ముద్రణమున కృతజ్ఞతతో ప్రచురించగలమని మనవి.

13-13-13 ఈ త్రయోదశావరణలో "ఓం రాం హ్రీం ఘృణిః సూర్యాదిత్య శ్రీం నమః" యను ద్వాదశాక్షరి మంత్రమివ్వబడినది. ఈ మంత్రశక్తి, సామర్థ్యాదులను మంత్రములు లిఖించిన అధ్యాయములో నివ్వబడినవి. ఇందు ర కారము క్రొత్తగా కనబడును. గాని అది సూర్యు నిలో ర కారమే! ఈమంత్రోచ్చారణ. దృశ్య. మననములో ర కారము ఒక అఘౌఘనాశనమునకేగాక ప్రారబ్ధవశమగు తీవ్రమనఃక్లేశములు, మాంద్య ములు. ఉపద్రవములు. ప్రమాదములు అతితేలికలో ఉపశమించునని తెలి యవలెను. చివరనున్న శ్రీం కారము మంత్రమును శక్తివంతము జేసి, శీఘ్ర, శుభఫలద మొనర్పగలుగును.

ఈ ఆవరణలో దిగువ రెండు సూర్యహంసోపాసన మంత్రము లివ్వబడినవి. అందు మొదటిది:—

"ఓం హ్రాం శ్రీం సూర్యాంసోహ్"

ఈదిగువ సూర్య షడాక్షరీ మహామంత్రము కుటీచక ఆశ్రమ వాసులుచేయు సూర్య అహంగ్రహోపాసన మంత్రము:—

రెండవ మంత్రము:—

'ఓం 'ఓం 'ఓం 'ఓం "సూర్యోమ్"

ఇయ్యది హంస, పరమహంసలు తదాత్మైక్యతను పొందు లక్ష్యార్థ వ్రకాశ్వవ, స్మరణ, స్పృహలకు నెలవై యున్నది.

14-14-14 ఇందు పదునాలుగు చతుర్దశ * భువనముల ఉనికి తెలుపబడుచున్నది. ఈ భువనములలోదే మన భూలోకమున్ను అయియున్నదని తెలుసుకుని మనవలెనే మిగిలిన త్రయోదశ [13] భువనముల చరాచరములున్ను పాలింపబడుచున్నారని గ్రహించి శ్రీ సూర్యభగవానుని జీవసృష్టి, పోషణ; లయాది శక్తితత్వమును పూజించేడ.

పై విధమున శ్రీ సూర్యభగవానుని ప్రేరణచే చతుర్దశ భువన పాలక సకలసిద్ధి యంత్రోద్భవమైనది. ఈ యంత్రారాధన, ధ్యాన, నమస్కారములు ఉపాసకులకు ఐహిక దారిద్ర్య, రోగ, అనిష్టా, కష్టబాధల నివారణను జీవితావసర కామ్యార్థ ప్రదమును, ప్రారబ్దోపసంకట ఉపశమనమును జేసి. భగవధ్యాన, మనన, తపోనిరతి, ఆముష్మిక, ముముక్షోపాయ సాధనాసక్తిని, తద్భక్తిని, జీవన్ముక్తిని అనాయాస నిర్యాణసౌఖ్యమును, పిమ్మట శాశ్వత బ్రహ్మలోక నివాస ముక్తి ప్రాప్త్యాది సకల శుభేచ్ఛాసిద్ధిని ప్రసాదించునటుల అస్మద్సద్గురువరేణ్యులు శ్రీ త్యాగరాజస్వామివారి అనుగ్రహ కారణేన వ్రాయబడినదానిని సాక్షాత్ భగవాన్ శ్రీహరి చైతన్యస్వరూపుడు శ్రీ ఛాయోషాసమేత, శ్రీసూర్యనారాయణమూర్తికే శిరసా మనసా శతానేక సాష్టాంగదండ ప్రణామములు చేసి సమర్పించుటలో ఈ గ్రంధకర్తయగు భక్తపరమాణువుయందు గలిగిన ఆ భగవన్మూర్తికి అపార పారావార కృపాపారీణతచే అర్పించబడిన ఈ ప్రతీక—మంత్ర—యంత్రములు యితర రచనా సర్వమున్ను సశాస్త్రీయమై, వాదోపవాద ప్రవాద శంకారహితమై, యావదారాధనోపాసనధ్యేయ

యోగ్య సంజ్ఞాసంపూర్ణమై, ఉక్తరీతిని చాతుర్వర్ణ్య చతురాశ్రమీయుల ధ్యేయోపయోగమై సర్వులకు సర్వ శుభాశయ ఫలప్రసాదదాయకమైయొప్పు మహిమ-శక్తి పోషితమై వర్ధిల్లునట్లాశీర్వచనమునకు ఒప్పగింతమైనదని సమస్త సజ్జనాళి కెంతయు విజ్ఞప్తిచేయుచు, ఉపాసకులు వారి వారి మనోగతానుసారముగ ఈ సూర్యోపాసన సాధనాంగత్రయము శ్రీ సూర్యభగవాన్ స్వరూపము-మంత్రము-యంత్రములను ఆర్తి, ఆసక్తులతో అనుష్టించిన శ్రీరామచంద్రునివలెను, భక్తితో అనుసరించిన ప్రహ్లాదునివలెను, ఆరాధనచే మార్కండేయునివలెను, తపస్సు (మనన)చే ధృవునివలెను, జ్ఞానముచే యాజ్ఞవల్క్యునివలెను, శుభేచ్ఛచే భీష్మునివలెను, వైరాగ్యముచే కర్ణ, త్యాగరాజాదులవలెను సర్వసుఖ, సౌఖ్య, బ్రహ్మసాయుజ్యాది ఫలమును పొందుదురుగాకయని ఆ సూర్యభగవానుని ఆశీర్వచనములను అందించుచున్నారము.

ఓం తత్సత్



8 వ అధ్యాయము

నిత్యకృత్య శ్రీ సూర్యనారాయణోపాసన.

ధ్యానము

శ్లో. సర్వలక్షణ సంపూర్ణం సర్వాభరణభూషితమ్ ।
చతుర్భుజం రక్తవర్ణం చరక్త పంకజ ధృక్కరం ।
తేజోబింబం బహూజల మధ్యస్థం సుపరిఛదం ।
పద్మాసన గతం దేవం రక్త గంధానులేపనమ్॥

వేదము హైందవ జ్ఞాన విజ్ఞానములకు మూలమై భారతీయుని ఒక తరి, ప్రాకృత సంపత్తికి, మరొకతరి ఆధ్యాత్మిక తాత్వికశక్తికి హేతువై కామ్యాది కర్మయోగసాధనద్వారా దినచర్యలో ఆపాదించు పాపరాహిత్య మొనర్చుచు సుకృతి కలుగజేసి రాబోవు పునర్జన్మను సంస్మరించుచుండును. ఈ వేదము వెయ్యివాఖలు త్రికాండలుగ ఉద్భవమై ఈ కాలమునకు బాష్కలము యిత్యాది అనేక శాఖలు అంతరించినవి ఇందు త్రికాండలగు వైదిక కర్మ, జ్ఞాన, వైరాగ్య, ఉపాసనాకాండలలో మొదటి రెండు కర్మ, జ్ఞాన, వైరాగ్య విధానములు యిప్పటి వారి వ్యావహారిక జీవితోపాధులతో జరుపుట కశక్యమైనది. మిగిలిన ఉపాసనాకాండలో సగుణారాధనభాగము కొంత ఆచరణయందున్నది. సగుణారాధన ఏతత్కర్తకుధర్మార్థకామములనొసంగి మరణానంతరమున ధనిక, సుఖ్య, సౌఖ్యావహము గలుగు జన్మలను కలుగజేయును.

గాని శ్రీ సూర్యుని ఆరాధన, ఉపాసనలు సగుణారాధనవలె కన్పట్టి నను, శ్రీ సూర్య. ప్రశ్న. అక్షి. మహావాక్య శ్వేతాశ్వతర అధర్వ . శిర, హంసోపనిషత్తులు మున్నగు వేదాంగముల ప్రతిపాదితమై ప్రయోగ ప్రయోజనములలో నిర్గుణ బ్రహ్మ తత్వోపాసనగ పరిణామమగునటుల చూప బడుచున్నది. ఈ యుపాసనయొక్క అధిష్టానము యితర దేవతలవలెగాక ఆకసమున ప్రత్యక్షముగ మనకే కనంబడుటలో దీని కొక స్వకీయమగు విశిష్టత. శ్రేష్టత, అపరోక్షానుభవసిద్ధి కలిగినదగుచున్నది.

మరియు, ఈ ఉపాసన పవిత్రతను మరికొన్ని విషయములవల్లను తెలుసుకొనవచ్చును.

శ్లో. "ఘృణి సూర్య ఆదిత్యోన ప్రభావాత్యక్షరమ్ ।
మధుక్షరంతి తద్రసమ్ । సత్యం వైతద్ర సమాపో
జ్యోతిరసోఽమృతం బ్రహ్మభూర్భువస్సువరోమ్॥"

తైత్తిరీయం-37 అనువాకం.

తాత్పర్యము:— జగత్తు పుట్టుటకు హేతుభూతుడగుటచే ఈ దివ్యమూర్తి సూర్యుడనంబడుచున్నాడు. ఈ ఆదిత్యుడు కాంతిరూపమున లోకములకొరకై రాత్రింబవళ్ళు కల్గించుచున్నాడు. తారా చంద్ర గ్రహాది కాంతిజాలము, అగ్ని, జల, రసాదులు, వేదము, ఓంకార వ్యాహృతులగు లోకములు సర్వము ఆదిత్యుడే. ఆదిరూప పరబ్రహ్మమే స్వయంభువమై స్వయం శ్వేచ్ఛాగృహీత చిత్ప్రకాశాత్మక చిన్మయమూర్తియై జగదానందకారకుడై వెలుగుచున్నాడు.

ఈ విశ్వస్వరూపమూర్తిని, ఈ విద్యుల్లతాతటిదాభ ప్రభావంతుని అనంతశక్తినే పూర్వము శ్రీ మహావిష్ణువు సుదర్శనముగ ధరించి:—

"పరిత్రాణాయ సాధూనాం
వినాశాయచ దుష్కృతామ్." గీత.

అను న్యాయ్యముతో లోకపాలన నిర్వహించెను. బ్రహ్మదేవుడు విశ్వాధ్యక్షుడయ్యును తన సృష్టిని ఈ మహాశయుని సప్తకిరణద్యుతి రసవిలాసములచేతనే పోషించెను. ఇక మహేశ్వరు డంతటివాడు ఈ సూర్యాగ్నిని తన విశాల లలాటఫలక త్రినేత్రములో అంతరాళమొనర్చుకుని తత్ప్రయోగమునగదా మన్మధునిచేతిలో పరాభవంబు తప్పించుకొనగలిగెను. గనుక మహాశక్తి, యుక్తిసాధ్యులు లోకాధిపతులు త్రిమూర్తులకే ఈమహితాత్ముని దీశక్తి నాశ్రయించినగాని రక్షణ గడవనిస్థితిలో కేవల తృణప్రాయులై అపార పారావార విశాల ఘోర కర్మాంబుధి అనమతలంబున జనన జరా మరణ ఉధృత విషమ విన్యాస లీలాతరంగవాహినిపరంపరలలో మునిగి మునకలువేయు ఫేనబుద్బుదంబులబోలు ఈ కలిమానవులమైన మన దైనం

దిక పోషణ రక్షణలు ప్రత్యక్షదైవమై ఆపద్బాంధవుడై వెలుగుచున్న శ్రీ సూర్యనారాయణుని అవ్యాజకరుణారసస్వాదనచేతగావలయునేగాని మరొండున గాదని నిశ్శంకగ నిర్విమర్శగ నిక్కముగ నమ్మి ఆమూర్తిని వివిధోపాయములచేత కొలచుటే కర్తవ్యమని ఎఱుంగుదురుగాక!

మరియు ఇటీవలి ఆధునిక వాగ్గేయ కారక త్రిమూర్తిశ్రేష్ఠుండును,

శ్లో. వ్యాసోనైగమచర్చయామృదుగిరావాల్మీకి జన్మామునిః ।
వైరాగ్యేశుకఏవ భక్తివిషయే ప్రహ్లాద ఏవస్వయమ్॥

అన్నంతటి మహామహుడును, మా ప్రాణ, మాన, ధనములనగు అస్మత్సద్గురువరేణ్యులు శ్రీ త్యాగరాజ ప్రభృతులు రవికులజుడును తన ఇష్టదైవమునగు శ్రీ మత్శ్రీరామచంద్ర కథాసుధారస వర్షధారావారజంయూటిలో సమ్యగ్లోకహితైకరతుడును, శ్రీరామ తత్వస్వరూపుడును, ప్రత్యక్ష ముక్తిప్రదాతయును ఆనందానందమందానందపరానందబ్రహ్మమువై విలసిల్లు శ్రీ సూర్యుని అఖండోపాసనచేసి ధన్యులుకాగలిగిరి, వారు, చూపినఆ "చక్కని రాజమార్గము"నే యవలంబించి కృతార్థులగుటకు మా పాఠక విబుధాళినెంతయు ప్రోత్సహించుచున్నారము.

—: ప్రాతఃకాల సూర్యోపాసన :—

ఈ త్రికాల సూర్యోపాసన ప్రస్తుతపు వ్యవహారిక, రాచరిక, వర్తక, సేవక, ఆర్థిక, ఆర్జన కాంక్షాసంకలిత కలిప్రపంచములో కొలది ఆధ్యాత్మిక తత్వ ఆస్తికులైయుండియు పై జీవననోపాధి పరిస్థితులలో కాలవ్యవధి లేమిని దుర్భరావస్థనొందుచుండువారలు ఏ మాత్రమైనను ఆచరించుటకు వీలగునటుల క్లుప్తవిధానమున్ను. సర్వసంపత్తి కలిగి యింటనే విరామముగనుండు వారాచరించుటకు సవిస్తర క్రమమును వ్రాయుచున్నాము.

సదాచారపరాయణులు బ్రహ్మముహూర్తమున 4లుగు 5 గంటల మధ్య శ్రీ సూర్యదండకము స్మరించుచు లేచి నైసర్గిక కాలకృత్యముల దీర్చుకుని సమంత్రముగ స్నానమాచరించవలెను.

ఈ గ్రంథము యిప్పటికే ముద్రణకు ధనలేమిచే భారమగుచున్నది గాన యిందు సాధారణ సంకల్ప, పూజావిధానమంత్రములనువ్రాయుటలేదు.

వాటిని పాఠకులలో రానివారు సంధ్యావందన బ్రహ్మయజ్ఞ దేవతార్చన, పితృతర్పణాది వైదికధర్మప్రచార పుస్తకములను జూచి నేర్చుకొందురు గాక యని ప్రార్థితులు.

పిమ్మట, పుండ్రమునో లేక భస్మమునో ధరించి, ఆచమించిఒకఉచితాసనమునకూర్చుని శ్రీమన్నారాయణ, సూర్యభగవానులప్రతిమ, లేక ప్రతికలను, * రస్మిజాలమను సూర్యసాలగ్రామమును, సూర్య యంత్రమును, సర్వగ్రహ. సూర్యగ్రహ కవచములు పూజకు పెట్టుకొనవలెను. పిమ్మట అవిఘ్నకారకుడును, జయసిద్ధిని కలుగజేయు గణపతిని పది పర్యాయములు

"ఓం, గం. గణపత్యేం నమః" యని స్మరించేది.

పిమ్మటను, సమస్తమునకును మూలమగు శ్రీమన్నారాయణ నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వమును పూజించి ఉపాసించవలెను.

అందుకుగాను శ్రీమన్నారాయణ అష్టాక్షరీమంత్రము "ఓం నారాయణాయనమః" యని • పది పర్యాయములు జపించవలెను.

పిమ్మట ఆచమించి శ్రీ ఛాయా ఉషాసమేత శ్రీ సూర్యనారాయణ ప్రతిమ, యంత్ర, కవచ పూజాం కరిష్యే:—

---

* సాలగ్రామములు నేపాలుదేశములో గండకి నదిలో. మనదేశమున ఒక్కొక్కప్పుడు నర్మదలో దొరకును. నేపాలుదేశమే వీటికి ముఖ్యము. సాలగ్రామములు 58 రకములుగా నున్నవి. ఇందు 48 విష్ణుసాలగ్రామములు 8 శివములు 2 శాక్తేయములని పేర్కొనబడుచున్నవి. విష్ణువులలో "రస్మిజాల"మనునది సూర్యసాల గ్రామము. యీ విషయమైన వివరములన్నియు "ఆంధ్రవిజ్ఞానము" శ్రీ దేవిడి రాజావారు శ్రీబాల సూర్యప్రసాదరావు బహద్దరువారు [రాజమహేంద్రవరము] ప్రచురించిన విజ్ఞాన సర్వస్వములో Vol. I లో చూడగలరు. విజయవాడలో గవర్నరుపేట పేకుమళ్ళవారి మ్యునిసిపల్ పుస్తక భాండాగారములో నున్నది. ఇవి 8 సంపుటముల మహాగ్రంథరాజము.

సమంత్రముగ ఆవాహన, ప్రాణ ప్రతిష్ఠాపనచేసి ధ్యానించేది:—

శ్లో. "కాలాత్మా సర్వ భూతాత్మా వేదాత్మా విశ్వతోముఖః ।
జన్మ మృత్యు జరావ్యాధి సంసార భయనాశనః॥

శ్లో. "ఉదయే బ్రహ్మస్వరూపో మధ్యాహ్నేతు మహేశ్వరమ్ ।
అస్తమానే స్వయం విష్ణుః త్రయీమూర్తిర్దివాకరః॥

అధ—స్నానం సమర్పయామి. రత్నసింహాసనం సమర్పయామిః అర్ఘ్య పాద్యాదులును; యజ్ఞోపవీతము వస్త్రమున్ను సమర్పించి, నానావిధ ఆభరణములను. గంధాక్షతలను, పుష్పమాలలను సమర్పించేది. అధ, రక్తవర్ణ పుష్పములను, తులసీ,మాలతీమల్లికాది సుగంధరాజ పుష్పాణి పూజయామి:—

యీదిగువ నామములతో పూజించేది.

* ద్వాదశాదిత్య పూజ: యివి భవిష్యత్పురాణాంతర్గతములు,

1. ఓం హ్రాం ఇంద్రాయనమః	7. ఓం హ్రాం భగాయనమః
2. " హ్రీం ధాతయేనమః	8. " హ్రీం వివస్వంతయేనమః
3. " హ్రూం పర్జన్యాయనమః	9. " హ్రూం విష్ణవేనమః
4. " హ్రైం త్వష్టాయనమః	10. " హ్రైం అంశుమంతయేనమః
5. " హ్రౌం పూషయేనమః	11. " హ్రౌం వరుణాయనమః
6. " హ్రః అర్యమాయనమః	12. " హ్రః మిత్రాయనమః

ఓం ఇతి సూర్యాయనమః

(ఇది 99 వ పేజీలో • గుర్తుకు చెందినది)

• కాలవ్యవధికలవారు శ్రీసూర్యునితోపాటు శ్రీమన్నారాయణ ప్రతీకనుగాని, విగ్రహమునుగాని పెట్టుకుని వారినికూడ కేశవనామములతో పూజించవచ్చును. పిమ్మట వీలునుబట్టి అమరేయడల దీపారాధన చేయవచ్చును. శ్రీ సూర్యుడు ఉండునుగాన యిప్పుడు చేసినను చేయకున్నను మధ్యాహ్నము దేవతార్చనవద్దను, సాయంసమయమున ఇంట్లో దేవమందిరమున దీపారాధన చేసుకునేది.

పిమ్మట నవగ్రహారాధనకుగాను యీ దిగువ నవనామములతో పూజించేది:—

ఓం అరుణాయనమః
" చంద్రాయనమః
" మహీసుతాయ "
" బుధార్చితాయ "
ఓం గురవేనమః
" శుక్రాయ "
" ఛాయా పుత్రాయ "
" కృష్ణధ్వజ పతాకినే "

ఓం వ్యాధినాశకరాయనమః

పిమ్మట చందనాగరు కస్తూరి మిశ్రిత హరిద్ర చూర్ణాదిక సుగంధ ద్రవ్యం సమర్పించేది ఛత్రం, చామరం, వనమాలిక, దివ్యాభరణాద్యలంకారం సమర్పించేది. దశాంగులం ధూపం, దీపం, సమర్పించేది. నీరాజనం, మంత్రపుష్పం సమర్పించేది.

పిమ్మట ఇక్షుఖండ, కదళి, నారికేళ, అనాస, పనస. చూత, సపోటా, ద్రాక్షాదిఫలములను నైవేద్య మొనర్చి, ఆత్మ ప్రదక్షిణనమస్కారము చేసేది.

అథ:– శ్రీమన్నారాయణోపనిషత్తు పారాయణచేసేది.

అథ:—శ్రీ సూర్యోపనిషత్తు పఠనము (పారాయణం) చేసేది.

అథ శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీ మహామంత్రజపం కరిష్యే:—

ధ్యా న ము :

ప్రప్రథమే శ్రీమన్నారాయణ గురుస్మరణ:—

శ్లో. "శ్రీహరిం పరమానంద ముపదేష్టారమీశ్వరం,
వ్యాపకం సర్వలోకానాం కారణం తంనమామ్యహమ్॥"

అపరోక్షానుభూతినుండి శ్రీహరియే ప్రథమ గురువు.

(యిది 100 వ పేజీలోని * గుర్తుకు చెందినది)

* యీ ద్వాదశములు అరుణములో వేరుగానున్నవి. గాని ఏవి చెప్పి పూజ చేసినను ఒకటే.

ఇవి:—మిత్ర. రవి, సూర్య, భాను, ఖగ, పూష, హిరణ్యగర్భ, మరీచ, ఆదిత్య, సవిత్ర. అర్క, భాస్కర వీటినిచెప్పి పూజించనువచ్చును.

శిరసా మనసా నమస్కరించేది.

అస్య శ్రీమత్సూర్యనారాయణ అష్టాక్షరీ మహామంత్రస్య
గాయత్ర్యాది సర్వంఛందాంసి, బ్రహ్మఋషిః, సూర్యోదేవత,
ఆం బీజం, హ్రీం శక్తిః. క్రోం కీలకం, శ్రీమచ్ఛాయా ఉషాసమేత
శ్రీసూర్యనారాయణప్రత్యక్ష బ్రహ్మానుగ్రహాలబ్ధస్యాత్ సౌరఅష్టాక్షరీమంత్రం:
(మేమిచ్చిన మంత్రములలో ఎవరు ఏ మంత్రమును అనుష్ఠించదలచినచో
దానినే ఈ సమయమున పురశ్చరణ చేయవచ్చును)

* "ఓం ఘృణిః సూర్యాదిత్యోః న్నమః-" లేక
ఓం "ఘృణిః సూర్యాదిత్యోమ్ నమః"-ఇతి-

[వీలునుబట్టి] అష్టోత్తరశతం చేసేది: ఇందు దశాంశము శ్రీసూర్య గాయత్రి చేసేది; పిమ్మట తీర్థాక్షతలతో సర్వమును శ్రీ సూర్యనారాయణ పరబ్రహ్మార్పణం చేసేది. తులసికోటలో అర్ఘ్యములు యిచ్చేది. ప్రత్యక్ష ముగ శ్రీ సూర్యునికి నమస్కరించేది. తీర్థప్రసాదములు స్వీకరించేది.

ఓం తత్సత్

—: మాధ్యాహ్నిక ఉపాసనవిధి :—

ఇప్పటి గృహస్థులు వారివారి జీవితవృత్తి కాల వ్యవధినిబట్టి ప్రాత స్సమయమున చేయగల క్లుప్తఉపాసన తెలిపితిమి. ఇప్పుడు మధ్యాహ్నికము దేవతార్చనసమయము గనుక సాంగోపాసనచేయు విధి చెప్పబడుచున్నది.

* ఈ మంత్రమునకు హృదయము "ఘృణిః సూర్యః ఆదిత్యః" సప్తాక్షరి. దీనికి అంగములు ఓం, నమః. ఈ రెండు అంగములచేతను ఏ మంత్రమును, ఏనామమును ఉపాసన దేవతకు చేరుతుంది. గనుకను "ఓం ఘృణిః సూర్యః ఆదిత్యః" నమః" అనవలెను. అప్పటికి దశాక్షరి అగుచు న్నది. గాని అష్టాక్షరీమంత్రము యిటు కామ్యార్థమునకు అటు మోక్షార్థము నకుపకరించుటవల్ల అష్టాక్షరిగ అంగములను కూర్చి "ఓం ఘృణిః సూర్యా దిత్యోమ్నమః" యనియును యుండును. జప, పురశ్చరణలు ఇట్లును నిశ్శంకగ నిస్సందేహముగ జేయవచ్చును. బీజాక్షరములు, ఓం, నమఃలను గురించి ఆరవ అధ్యాయములో వ్రాసినదిచూచేది.

ఇందు శ్రీమన్నారాయణ పూజకును అంగన్యాసకరన్యాసవిధిచెప్పుచున్నాము. పిమ్మట శ్రీమన్నారాయణ అష్టాక్షరీ మహామంత్రమును కాలవ్యవధినిబట్టి అష్టోత్తరశతముగాని, ఒక దశముగాని చేసి. యనంతరము శ్రీ సూర్యోపాసనకుకడంగవలెను. శ్రీమన్నారాయణమంత్రజపఅంగన్యాసకరన్యాసములు

అస్య శ్రీమన్నారాయణ మహామంత్రస్య హరిః దేవత. చతుర్ముఖ బ్రహ్మఋషిః. గాయత్రీ ఛందః, కలశశ్శరీరాంతర్వర్తీ.
నిర్వికార చైతన్య పరిపూర్ణ అనలస్వరూపో నారాయణః—
ఓం బీజం, నమః శక్తిః. నారాయణాయేతి కీలకం,
సర్వం సద్భక్తి శ్రద్ధ ప్రేమపూర్వక సర్వకామార్ధ
సద్యస్కాల ప్రత్యక్ష ఫలోప భోగానుభవ సిద్ధ్యర్థే జపేవినియోగః—

కరన్యాసః—1, ఓం శ్రీమన్నారాయణాయ—అంగుష్ఠాభ్యాంనమః
2. " శ్రీ విశ్వాత్మాయ — తర్జనీభ్యాం నమః
3. " శ్రీ సోమాయ — మధ్యమాభ్యాంనమః
4. " శ్రీ మాధవాయ — అనామికాభ్యాం నమః
5. " శ్రీ వాసుదేవాయ — కనిష్ఠకాభ్యాంనమః
6. " శ్రీ ఈశానాయ — కరతలకర పృష్ఠాభ్యాంనమః

అధ,అంగన్యాసః-1. ఓం నారాయణాయ— హృదయాయనమః
2. ఓం శాశ్వతాయ — శిరశేస్వాహా
3. " ఆత్మతత్వాయ — శిఖాయైవషట్
4. " శ్రేష్ఠాయ — కవచాయహుం
5. " ప్రసన్నాత్మాయ — నేత్రత్రయాయవౌషట్
6. " స్థిరాయ — అస్త్రాయఫట్

పంచతత్వపూజ:—1. ఓం లం—పృధ్వి తత్వాత్మనే—గంధంపరికల్పయామి
2. ఓం హం—ఆకాశ తత్వాత్మనే—పుష్పం సమర్పయామి
3. " యం-వాయుతత్వాత్మనే-ధూపం సమర్పయామి
4. " రం—అగ్నితత్వాత్మనే—దీపం సమర్పయామి
5. "వం-అమృతతత్వాత్మనే- అవసరనైవేద్యంసమర్పయామి.

ఓం భూర్భువస్సువరోమ్ ఇతి దిగ్బంధః

అధపుష్పాణి పూజయామి - (కేశవ నామములతో పూజించేది)
ఇతి షోడశోపచార పూజాం సమర్పయామి. త్వామ్ వినా నహిమే గతిః
ప్రాతఃకాలమువలెనే శ్రీమన్నారాయణఅష్టాక్షరీమంత్రమును జపించేది.

అధ, దిగ్బంధ విమోచనం కృత్వా [కలశోదకమును స్ప్రోసించేది.

అధ; శ్రీ సూర్యోపాసన అంగన్యాసకరన్యాసములు — అస్య శ్రీ సూర్యనారాయణ దేవతాముద్దిశ్య అగస్త్యో ఋషిః, అనుష్టుప్ఛందః, సూర్యోదేవత, శ్రీ ఆదిత్య భగవాన్ భూతో పరబ్రహ్మముద్దిశ్యగురు. దేహ, ప్రాణ. యిత్యాది సర్వాంగ ఆదిత్య మహామంత్ర చతుర్విధ ఫల పుర్షార్థ సర్వసాంగ శుభ సంస్కార న్యాససిద్ధ్యర్థే జపేవినియోగః—

ఆచమ్య:—ఉపాసకానాం శ్రీ ఛాయా ఉషాసమేత శ్రీసూర్యనారాయణ దేవతానుగ్రహలబ్ధశరీరాయురారోగ్యవర్ధనం. అపుత్రాణాం సుపుత్రదంచేత్యాది సర్వకామ్యార్థ. మోక్షకరంచేత్యాది సర్వమహాఫలసిద్ధ్యర్థం.

కరన్యాసః—ఓం హ్రాం శ్రీ సూర్యాయ అంగుష్టాభ్యాంనమః
" హ్రీం శ్రీ తేజోమూర్తయె తర్జనీభ్యాం నమః
" హ్రూం ఆత్మాయ మధ్యమాభ్యాంవషట్
" హ్రైం " హంసాయ అనామికాభ్యాంనమః
" హ్రౌం " శాంతాయ కనిష్టకాభ్యాంనమః
" హ్రః " కర్మసాక్షిణే కరతలకరపృష్టాభ్యాంఫట్.

అంగన్యాసః- ఓం హ్రాం—శ్రీ సూర్యాయ హృదయాయనమః
" హ్రీం- శ్రీ ఆదిత్యాయ శిరసేస్వాహా
" హ్రూం-" ఘృణీ దేవతాయ శిఖాయవౌషట్
" హ్రైం-" భానవే—కవచాయహుం
" హ్రౌం— " సోమాయ-నేత్రత్రయాయవౌషట్
" హ్రః " దివాకరాయ-అస్త్రాయఫట్ ఏవంహృదయాదిన్యాసః

దిగ్బంధః — శ్రీ సూర్యనారాయణం దేవం సర్వాభీష్టదాయకం. శ్రీమన్నారాయణ, శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి. యంత్రాదిక పూజాం కరిష్యే:-శ్రీ సూర్య అష్టోత్తర శతనామములతోగాని, లేక, పూర్వము శ్రీకృష్ణమూర్తి కొమార్డు సాంబుడనునాతడు ఆరోగ్యైశ్వర్యములకు పారాయణమొనర్చిన వింశత్యేకో (21) నామములతో పూజించవచ్చును.

హ౦ః ఓం-వికర్తనాయనమః ఓం	11. ఓం త్రిలోకేశాయనమః ఓం
2. " వివస్వాంతాయనమః "	12. " కర్తాయనమః "
3. " మార్తాండాయనమః "	13. " మార్తాండాయనమః "
4. " భాస్కరాయనమః "	14. " తమిహస్రవేనమః "
5. " రవినేనమః "	15. " తపనాయనమః "
6. " లోకప్రకాశకాయనమః"	16. " స్తావనాయనమః "
7. " శ్రీమాన్నమః "	17. " శుచయేనమః "
8. " లోకచక్షవేనమః "	18. " గభస్తినేనమః "
9. " గృహేశ్వరాయనః "	19. " హస్తినేనమః "
10. " లోకసాక్షిణేనమః "	20. " సప్తాశ్వవాహనాయనమః"

21 ఓం బ్రహ్మాయనమః

ఓం సర్వపుష్పాణి పూజనం శ్రీ సూర్యపరబ్రహ్మార్పణమస్తు.

పిమ్మట ఈ పూజతోపాటు నిత్య దేవతార్చన పూజయును ఆయా నామములతో జరిపి, అవసర నైవేద్యము చేయవచ్చును. ఆదిత్య హృదయము పారాయణ చేయవచ్చును. శ్రీమన్నారాయణ శ్రీ సూర్యనారాయణ మంత్రానుష్టానములను, పూర్వపు ఇష్టదేవతా శ్రీరామ తారక, శివ, గౌరి, లక్ష్మి పంచాక్షరి మంత్రము పురశ్చరణాదులేమైన నున్నయెడల అవియును క్లుప్తముగ గావించి, పిమ్మటను మహానైవేద్యముచేసి, నిరాజన, మంత్ర పుష్పాది షోడశోపచారములను సలిపి ఆత్మ ప్రదక్షిణ నమస్కారములను చేయనగును. తులసికోటలో మూడర్ఘ్యములనిచ్చి, ప్రదక్షిణ నమస్కారములు చేయనగును. పిమ్మట తీర్థప్రసాదములు స్వీకరించి, భుజించి, సుఖించేది. ఓం తత్సత్

అథ సాయంకాలపూజావిధి:—

ఇప్పుడు చేయు సంధ్యావందనము నీరెండ యుండగా చేయవలెను. వీలుపడనివారు ప్రొద్దుపోయినను దేవమందిరమువద్ద దీపారాధన చేసి. సంధ్యావందనముచేసి స్వల్పపూజ చేయవలెను. పండో, ఫలమో, ఫలహారమో నైవేద్యముచేసి హారతిచ్చి మంత్రపుష్పమును చెప్పవచ్చును. నమస్కరించేది. ప్రసాదము స్వీకరించేది,

శ్రీ సూర్యాష్టకములు, సూర్యదండకములు యిత్యాదులు చిన్న చిన్నవి చదువుకొనవచ్చును. అనుదిన త్రికాల సూర్యోపాసన విధి సమాప్తి.

సర్వం శ్రీ సూర్యపరంబ్రహ్మార్పణమస్తు.
ఓం ఓం ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః
ఓం తత్సత్.



గమనిక:—గృహస్థులగు శ్రద్ధాయుతులు యిందివ్వబడిన శ్రీఛాయోషాసమేత సూర్యనారాయణమూర్తి స్వరూపము, సిద్ధియంత్రములను చేతనైన వారు హిరణ్మయముతోను సామాన్యులు తామ్రమునను చేయించుకుని దేవతార్చనయందుంచుకొనుట శ్రేష్ఠము.

9వ అధ్యాయము

శ్రీ సూర్య నమస్కారములు

శ్రీ నవగ్రహస్తోత్రము; శివప్రోక్త సూర్యాష్టక, ఆదిత్య హృదయము, శ్రీ సూర్య వ్రతకల్ప విధాన ఆరాధన.

ధ్యానము

శ్లో. "అరోగాదీని విభాసాంతాని సప్తపదాని సప్తానాం సూర్య విశేషణాం।
నామధేయాని సప్తాపి సూర్యాః లోకార్థమాకాశంసర్వత ప్రకాశయాన్తి"
సాయనాచార్య ప్రోక్తము.

శ్లో. "పాపార్తి రోగ భయ దుఃఖహరం శరణ్యం।
సంసారగాఢ తమసాగర తారకంచ।
హంసాత్మకం నిగమ వేద్యమహస్కరం త్వాం।
శ్రీ భాస్కరం కమల బాంధవ మాశ్రయామి॥"

మహానుభావుండగు శ్రీ సూర్యనారాయణ భగవానుడు తన సప్త సప్తికలద్వారా తన వెల్తురు, వేడిమి. లోకకళ్యాణార్థము వినియోగించుచు నిత్యము ఆకాశగమనము చేయుచుంట మహద్వాత్సల్యమని ఎంచవల యును. ఈ వేడిమి వెల్తురు సత్త్రాత్రయం లేనిచో సృష్టియే నుండదు. ఇవి సృష్టి ఉత్పత్తికారకములేగాక సృష్టియందుండు క్రిమి కీటకాదులవద్దనుంచి మహాభూతములవరకు ఈ మూటి చైతన్యాధారముచేసుకొనియే వాటి ఆయు రారోగ్యములు కాపాడుకుని బ్రతికగలవు. గనుకనే సూర్యునిగూర్చి—

"ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్"

యను ఆర్యోక్తిని వినుచుందుము. ఈ మూర్తియొక్క మహిమను అరుణ, సౌర, తృచ, పురాణ, పూర్వీక నమస్కార, ఆరాధనశ్లోకములు మన పూర్వులు బహుళరోగ నివారకమని ఆయుష్ప్రదమని వక్కాణించి యున్నారు. ఆ మహితాత్ముని అవ్యాజ కృపారసమును సాధించుటకయి నమస్కరించుటే కర్తవ్యమని "శ్రీ సూర్యనమస్కారములని, అష్ట

ములని అరుణ, సౌర, తృచ యిత్యాది మంత్ర సారస్వమును కూర్చి యున్నారు. అయ్యును మనదేశమున విదేశీయ చికిత్సావిధానము, ఆస్ప త్రులు ప్రబలిననాటనుండియు మనకు సూర్యునిదృష్టి తప్పిపోయి అనేక విధములైన ఆరోగ్యసౌకర్యములను కోల్పోయినాము. సూర్యుని వేడి, కాంతిలో ఆతపస్నానము. దేహభాగములమీద ప్రత్యేక కిరణప్రసారము, సప్తకిరణ జీర్ణోదక ప్రాశన, సప్తరంగుల తీక్ష్ణకిరణ ప్రయోగ శస్త్రచికిత్స, కిరణ దహన ఆహార శక్త్యుపయోగము, కంటికి కిరణశస్త్ర చికిత్స, సప్త రంగులలో వస్త్రధారణ, సూర్య సప్తకిరణధాతు మననోపాసన. యిత్యాద్య నేక సూర్య స్వభావిక మహిమ. శక్త్యుపయోగములనుకోల్పోవుటచేత దేహ తత్వములు నిస్సారములై, దుర్బలమై, దుర్నివార్యమగు అనేక రోగము లకు పాశ్చాత్య తాత్కాలిక చికిత్సా వ్యయప్రయాసలకు లోనగుచున్నామని తెలుసుకునేది.

ఈ గ్రంథమందు పైనిచెప్పిన సూర్య చికిత్సా ప్రకరణములను అన్నియు వ్రాయుట భావ్యముగాదు. దానికిగాను వేరొక గ్రంథరచనయే సమంజసము. గాని ప్రస్తుతకాలములో యింకను కొంతవరకు ఆచారములో నున్న శ్రీ సూర్యనమస్కార ప్రభావమునుగూర్చియు, ఏతదనుష్టానయోగ మును క్లుప్తముగ చూపుచున్నాము. ఈ నమస్కారములు రెండువిధము లుగా ఆచరించబడుచున్నవి: ఒకటి వైదిక, ఆధ్యాత్మిక విధానము, రెండ వది ఆసనయోగ కళావిధానము. ఇందు రెండవ. పద్ధతిక్రింద ఎక్కువగా యోగాసనములు వ్యాయామ కళాశాలలందును, ప్రకృతి చికిత్సాలయము లందును, ప్రతీక సూర్యచికిత్సా శిబిరములందును తగు జాగ్రతతో నడుచు చున్నవి గాని అవి సూర్యనమస్కార ఆసనములుగాను. అవి పతంజలి యోగవిధానములు. మొదటి విధానము మనము సాధారణముగ పురోహిత గణముద్వారా చేయించి తీర్థప్రాశనతో సరిపెట్టుకొనుచున్నాము. గాని యిందు మొదటివిధానము సూర్యునియొక్క నమస్కార. పూజా విధాన ముతోకూడినది. గావున మన గృహాంగణములందు మనమే స్వయముగ చేసుకొనగల సులభోపాయముగాన స్త్రీ, పురుషాదులు, పిన్నలు, పెద్దలు

యావన్మందియును ఆచరించు విషయముల నిందు వ్రాయుచున్నాము. ఈ విధానము రోగులకేగాక, ఆరోగ్యవంతులకును క్లుప్త నిత్యాచరణగా యున్నయెడల చాల భవిష్యత్ప్రయోజనమును పొందుచుందురని తెలుసుకుని ఎనిమిది పది సంవత్సరముల వయస్సులకోనివారు క్రమేణ ఈ నమస్కారానుష్టానమునకు అలవడుట మంచిదని మనవి.

శ్రీ సూర్య నమస్కారములు—వైదిక విధానము.

ప్రతిదినమున వేకువనే మేల్కాంచి దేహనైజమును దీర్చుకొని, * స్నానమొనర్చి, శుచిర్వస్త్రధారణచేసి. పుండ్రధారణచేసి. పూజ కుపక్రమింపవలెను. ఈ విషయములు లోగడ నిత్యోపాసనవిధానములో వ్రాసి యున్నాము. గాన అటుల ఆచరించేది.

ఆచమించి—ఉచితస్థానమున చిన్నమంటపముపై శ్రీ సూర్యభగవాన్ విగ్రహమునుగాని. ప్రతీకగాని ఉంచి దానితోపాటుగ "శ్రీ సూర్యజ్వాల" సాలగ్రామము శ్రీ సూర్య సకలసిద్ధి మంత్రము శ్రీమన్నారాయణ ప్రతిమను ఉంచి ప్రాణప్రతిష్ఠచేసి నమస్కరించేది. ఈ ఏర్పాటు వీలగునంతవరకు సూర్యునిఎండ పడగలస్థలమందు చేయు టుచితము. సూర్యుని లేతకాంతులలో చేయుట శ్రేష్ఠము. అట్లుగాక ఇంటిలో భాగములోపల చేయవలసినచో దీపారాధన తప్పక చేయవలెను. దీనిని సూర్యభగవాన్ ప్రత్యామ్నాయ జ్యోతిస్వరూపముగ నెంచవలెను. ఎండ రానగు తావులలో ఉపాసకుడు నీడనయుండి తామ్రపళ్లెరములో రక్తచందనగంధములో సూర్యయంత్రమును వ్రాసి అందు పైని నీరుపోసి ఆ నీటిలో సూర్య ప్రతిబింబమును చూచుచున్ను చేయవచ్చును.

అనుష్టానము

శ్లో. శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ ।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్సర్వ విఘ్నోపశాంతయే॥

---

* ఇందుకుగాను పుంస్త్రీలు, బాలబాలికలు, రోగులు కంఠస్నానము ఉష్ణోదకమున చేయవచ్చును. రోగులు అదియును చేయ నశక్తులగుచో విభూతి లేక పసుపు నీటిని సమంత్రకముగ మార్జనము చేసుకునేది.

గణపతిని స్మరించి నమస్కారించేది.

దైవీ గాయత్రి ఛందః ప్రాణాయామే వినియోగః

ముమ్మారు ప్రాణాయామము చేసేది. [ప్రాణాయామ అధ్యాయము చూచేది]

—: సంకల్పము :—

• ఓం భూర్భువస్సువః ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ అస్మాకం సహకుటుంబానాం సకల ఐశ్వర్య ఆయురారోగ్యాభివృధ్యర్థం క్షేమస్థైర్య విజయ ధర్మార్థ కామమోక్ష చతుర్విధ ఫల పురుషార్థ సిద్ధ్యర్థం శ్రీ ఛాయా ఉషాదేవిసమేత శ్రీ సూర్యనారాయణ ముద్దిస్య శ్రీ సూర్యనారాయణ ప్రీత్యర్థం హరిహర బ్రాహ్మణసన్నిధౌ పంచబ్రహాత్మకస్య, చతుర్దశావరణస్థితసమస్త దేవదేవీ సహితస్య యంత్రమూలేన త్రయీమూర్తేర్భగవతః శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి కృపయా సమస్తపాప దురితక్షయద్వారా మమశరీరే వర్తమాన వర్తిష్యమాణ వాతపిత్తకఫోద్భవ నానాకారణ నిమిత్త శ్వాశకాస, జ్వర, పాండు. కుష్ఠు, శూల. ప్లీహ, కార్జ, అతిసార, ధాతుక్షయ, మధుమేహ, వ్రణ, మేహ, భగంధరాది నానామేహ హేతుభూత రోగ దురితక్షయ ద్వారా క్షిప్రమేవాయురారోగ్య దీర్ఘాయు రవాప్తయే త్రిచమంత్ర విధానేన (సౌర విధానేన అరుణేనచ) శ్రీ సూర్యనమస్కార కృత్యార్ఘ్య ప్రదానాని కరిష్యే ॥

ఏతన్మహామంత్రస్య కణ్వపుత్రః ప్రస్కణ్వఋషిః, అనుష్టుప్ఛందః. రవిః దేవత, జ్ఞాననేత్రం శ్రీ సూర్యస్తత్వమ్. హ్రాం బీజం హ్రీం

• సంకల్పాది పూజా విధానము పిల్లలకు అవసరములేదు. వారలు వ్యాయామముగా నమస్కారములుచేసేది. ఈ సంకల్పము వివాహితలైన స్త్రీ. పురుషాదులు చెప్పుకుని వారు స్వంతముగా నమస్కారములు చేసుకొనుటకుగాను సులభపద్ధతిగా యివ్వబడినది. ఇవే వైదికబ్రాహ్మణులు చేసేయడల అరుణ, సౌర, నమక చమక మంత్రములతో జోడించి చేయగలరు. స్వయముగా ఎంతచేసినను ఎక్కువ ఫలము నిచ్చును.

శక్తిః క్రోం కీలకం సౌః ఛాయా ఉషాసమేత శ్రీ సూర్యనారాయణ ప్రసాద సిధ్యర్థే త్రివారం పూర్వక నమస్కారకృత్యే వినియోగః అథ అంగన్యాస కరాన్యాసాదీని——

ఈ అంగన్యాస కరన్యాస దిగ్బంధములు లోగడ అధ్యాయములో వున్నవి చేసుకొనవచ్చును.

ధ్యానము

శ్లో. రక్తాంబరం రక్తవర్ణం రక్తనేత్రాబ్జయుగ్మకం।
ఛాయోషాశక్తిసంయుతం ఘృణిసూర్యమహంభజే॥

ఓం ఓం ఓం.

అథ: నమస్కారములు:- రోగులైనవారు శ్రీ సూర్యషడంగములతో ద్వాదశాదిత్యుల పేర్లు చెప్పి "నమః" అని రోగులు తమకుగల రోగము పేరుచెప్పి నమస్కారం చేసేది. ఉదహరణ: "మిత్రాయనమః హృద్రోగవినాశాయ" అని, నమస్కారంసమర్పయామి అనేది. రోగులు కానివారు ఊరక నమస్కారములు చేసేది.

1. ఓం భూర్భువస్వః ఓంహ్రాంమిత్రాయనమః-నమస్కారంసమర్పయామి.
2. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రీం రవయేనమః-నమస్కారంసమర్పయామి.
3. " " " హ్రూం సూర్యాయనమః- "
4. " " " హ్రైం భానవేనమః- "
5. " " " హ్రౌం ఖగాయనమః- "
6. " " " హ్రంః పూష్ణేనమః- "
7. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయనమః- "
8. " " " హ్రీం మరీచయేనమః- "
9. " " " హ్రూం ఆదిత్యాయనమః- "
10. " " " హ్రైం సవిత్రేనమః- "
11. " " " హ్రౌం అర్కాయనమః- "
12. " " " హ్రః భాస్కరాయనమః- "

13. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్ర రవిభ్యాంనమః- నమస్కారం సమర్పయామి,
14. " " " హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాంనమః-"
15. " " " హ్రౌం హ్రః ఖగపూషాభ్యాంనమః- "
16. " " " హ్రాం హ్రీం హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యాంనమః-
17. " " " హ్రూం హ్రైం ఆదిత్య సవితృభ్యాం నమః-"
18. " " " హ్రౌం హ్రః అర్క-భాస్కరాభ్యాంనమః- "
19. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం, హ్రైం మిత్ర, రవి, సూర్య భానుభ్యోనమః- నమస్కారంసమర్పయామి.
20. " " ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఖగపూష హిరణ్య గర్భ మరీచిభ్యోన్నమః-నమస్కారం సమర్పయామి.
21. " " ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః-ఆదిత్య సవిత్ర ర్క-భాస్క-రేభ్యోన్నమః,నమస్కారం సమర్పయామి.

22. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రాం, హ్రీం, హ్రూం, హ్రైం, హ్రౌం,హ్రః ఓం హ్రాం, హ్రీం. హ్రూం, హ్రైం, హ్రౌం, హ్రః మిత్ర, రవి. సూర్య, భాను, ఖగ, పూష, హిరణ్య గర్భ, మరీచ, ఆదిత్య, సవితృ. అర్క-, భాస్క-రే భ్యోనమః. నమస్కారం సమర్పయామి.
23. పై మంత్రమునే మరల పఠించేది,
24. 22వ-మంత్రముపలెనే పఠించేది.

ఓం, సవితృ సూర్యనారాయణ దేవతాభ్యోన్నమః;
సర్వ నమస్కారం సమాప్తం.

అర్పణం

శ్లో. నమోధర్మ విధానాయ నమస్తే కృతసాక్షిణే।
నమః ప్రత్యక్షదేవాయ భాస్కరాయ నమోన్నమః॥

అథ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే:—

పై నమస్కారములుచేయు 12 మంత్రములతోనే సూర్యునికి 12 అర్ఘ్యము లివ్వవలెను. ఆ మంత్రములను చెప్పునప్పుడు నమస్కారం సమర్పయామి అనుటకు బదులుగా అర్ఘ్యం సమర్పయామి యనుచు ఉద్ధరిణతో కలశోదకమును వేరే ఒక స్థాళియందుంచవలెను. అనుష్ఠానానంతరము ఈ జలమునే తీర్థముగా సేకరించవలెను. ఈవిధముగా 12 అర్ఘ్యములుగాని లేక, మొత్తం 24 అర్ఘ్యములుగాని సమయానుకూలముగ నివ్వవచ్చును. ఆరోగ్యవంతులుగానుండు యవ్వనవంతులు అధమము 2 లేక 4 ఆవర్తనములు [24 × 4] 96 గాని లేక 6 ఆవర్తనములు సాష్టాంగ నమస్కారములు చేయవచ్చును. స్త్రీలు, పిల్లలు 12 నమస్కారములతో అలవాటుచేసుకుని క్రమేణ రెండు ఆవర్తనములు ఆరోగ్యము కొరకు చేయవలెను.

శ్రీ సూర్యనమస్కారములు చేయు పద్ధతి

(ఈ పద్ధతిలో రేచకపూరక కుంభకములు చేయనక్కరలేదు. సులభశ్వాస, సులభ కుంభకములో చేయవచ్చును.)

ఆసనములు, సాష్టాంగ నమస్కారములు చేయలేని బలహీనులు, ఎక్కువ రోగముచే శుష్కించినవారు, స్త్రీలు [రోగులుకానివారు] ఆ నమస్కారములను ఈ దిగువవిధమున చేయవచ్చును:—నేలమీద రెండు పట్టాలు పరచి మెత్తటి 4 మడతల దుప్పటిపరచి దానిపై ఒక చివరను తూర్పుగా తిరిగి నుంచుని 1వ మంత్రోచ్చారణచేయుచు సూర్యునికి నమస్కరించేది. ఆ నమస్కారము చేతులు ముందుకుదించి జాచి నమస్కరించుచు మోకాళ్ళమీద (యిందలి ఆసనములలో మకుటాసనమువలె) గొంతుక కూర్చునేది. ఇప్పుడు నమస్కారపు చేతులను మోకాళ్ళమీద మోచేతులుపెట్టి దింపి చూపవలెను. పిమ్మట ఈ న॥ చేతులను ముందుకు బాగా జాచి మోకాళ్ళు ముందుకు నేలన ఆన్చి కాలివేళ్ళ మడమలమీద కూర్చునేది. ముందు జాచిన న॥ చేతులను అలాగునే నేలమీదికి దించి దేహమును ముందుకు వంచి లలాటమును నమస్కారముమీద ఆన్చి

అన్చకుండావుంచి మొదటి మంత్రోచ్చారణ బిగ్గరగా చేసేది. పిమ్మటమరల మకుటాసనముగా నమస్కరించుచు గొంతుక కూర్చొని. పిమ్మట నిలువుగా లేచి చేతులను తొడలవద్దకు యిరువైపులదించి సుంచునేది. ఇప్పటికి ఒక్క మంత్రము ఒక్క నమస్కారము అయినది.

ఇప్పుడు నుంచుని వుండగానే మరల చేతులను నెత్తిపైకెత్తి నమస్కరించుచు 2వ మంత్రమును బిగ్గరగా చెప్పేది. వెనకటివలెనే గొంతుక కూర్చుని ముందుకు వంగి నమస్కరించుచు ఆ రెండవమంత్రమునే మరల ఉచ్చరించుచు పైవలెనే నమస్కరించవలెను. ఇట్లు 12 గాని, 24 గాని, 4 ఆవర్తములుగాని. అంతికుమించిన్ని చేసినవారలకు సమస్త రోగములు నివారణ అయి నిత్యారోగ్యము. సుఖము, సంతానము. సౌభాగ్యములు ఆ సాక్షాత్ భగవానుడగు శ్రీ సూర్యనారాయణుని కృపచేత కలుగునని వేదసమ్మతమైన ప్రమాణవచనముగా గ్రహించి. విశ్వసించి, అనుష్టించి, శ్రేయఃకాము లగుదురుగాక !

నమస్కారములు చేసినపిమ్మట ప్రాథమికులైనవారు కొంచెముసేపు * మౌనముగా శ్రీ సూర్యునియందు మనన చేయుచు అలసట తీరుటకు సుఖాసనమున కూర్చొని తదుపరి అర్ఘ్యములిచ్చి పూజ చేయవచ్చును.

ఈ దిగువ సంకల్పం చెప్పి పై మంత్రములతో 12 అర్ఘ్యములు యివ్వవలెను.

ఆదిత్యో వై తేజో బలం యశశ్చక్షుశ్శ్రోత్ర మాత్మా. మిత్రో వాయు రాకాశః ప్రాణో లోకపాలః, కః, కిం. కం, తత్సత్యమన్న మమృతో

* శ్రీ సూర్యునియందు మననచేయుచు అనగా సూర్యుడు మనస్సునందు [బాలసూర్యుని. దివపు అనగా మధ్యాహ్నపు 12 గం॥లోపు సూర్య బింబము] మన జ్ఞానచక్షువునందు కళ్ళుమూసుకుని చూడగలుగుట. సూర్యోపాసకునికి ఈ శక్తి చాల ముఖ్యము. ఎప్పుడు నేత్రములు మూసుకుని సూర్యుని తల్చుకున్నను ప్రత్యక్షముగ చూడకలుగవలెను. ఈ అభ్యాసముచే కండ్లు తెరుచుకున్నను సూర్యుడులేని సమయములలోను సూర్యుని చూడగలరు.

్వకత మస్స్వయం బ్రహ్మభూత దమృత ఏష పురుష ఏష భూతా
పతిర్బ్రహ్మణ సాయుజ్యగ్ం సలోకతా మాప్నోత్యేతా సామేవ
ాగ్ం సాయుజ్యగ్ం సార్ష్టితాగ్ం సమానలోకతా మాప్నోతియ
దేత్యుపనిషత్ శ్రీ (సంజ్ఞా) ఛాయ ఉషాసమేత శ్రీ సూర్యనారా
్యణస్వామినేనమః ప్రసన్నార్ఘ్యం సమర్పయామి. ఓం ఓం ఓం 12
లిచ్చినపిమ్మట పుష్పములతో సూర్యాదిదేవతలను పూజించ

అధ — పుష్పాణి

అధ:—యాజుషీయ అక్ష్యుపనిషత్ ద్వాదశనామ పూజాం కరిష్యే:—

ఓం నమో భగవతే సూర్యాయనమః
" అక్షితేజసేనమః
" ఖేచరాయనమః
" మహాసేనాయనమః
" మహా తమసేనమః
" రజసే నమః
7. ఓం నమో భగవతే సత్వాయ నమః
8. " " శుచిరూపాయనమః
9. " " హంసరూపాయ నమః
10. " " విశ్వరూపాయ నమః
11. " " ఘృణిసేనమః
12. " " జాతవేద సగ్హిరణ్మయజ్యోతి రూపాయనమః

సకల సుగంధపుష్పాణి పూజయామి సమర్పయామి.
లం-పృధ్వ్యాత్మనే గంధం సమర్పయామి
హం-ఆకాశాత్మనే పుష్పం, పత్రం సమర్పయామి
యం-వాయ్వాత్మనే ధూపం సమర్పయామి
రం-అగ్న్యాత్మనే దీపం దర్శయామి
వం-అమృతాత్మనే అవసరనైవేద్యం ఇక్షుఖండంసమర్పయామి.
సం-సర్వాత్మనే నీరాజనం, మంత్రపుష్పం. తాంబూలం, ఛత్ర, చామరాది షోడశోపచార పూజాం సమర్పయామి.

శ్లో. "రక్తాబ్జ యుగ్మాభయదాన హస్తకేయూర హారాంగద కుండలాఢ్యాం।
మాణిక్యమౌళిం దిననాధమీడేబంధూకకాంతింవిలసత్రినేత్రం॥"

ఫలశ్రుతి:—

శ్లో. ఆదిత్యస్య నమస్కారం యే కుర్వంతి దినేదినే।
జన్మాంతర సహస్రేష్వపి సరోగి నజాయతే॥

తులసికోటలో ముమ్మారు సవిత్ర అర్ఘ్యప్రదానములిచ్చి ప్రత్యక్ష సూర్యభగవానునికి నమస్కరించవలెను. పిమ్మట స్థాళిలోని తీర్థమును ప్రసాదములు స్వీకరించేది.

అ థ — ఉ ద్వా స న ం

శ్లో. ప్రయాతు భగవానీశస్సర్వదేవ నమస్కృతః।
అనేనహ విషాతృప్తః పునరాగమనా యుచ॥
ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః
ఓం ఓం ఓం

గమనిక:—ఇందు చెప్పినట్లు శ్రీ సూర్యనమస్కారములు ప్రతిరోజు చేసినచో మిక్కిలి ఆరోగ్యము [సర్వరోగహరమై] కలుగును. ప్రతిరోజు నమస్కారములు చేయుటకు ముందుగాని, చేసిన తరువాతగాని స్నానాదులుచేసి పూజా పురస్కారములు చేసినచో శ్రేష్ఠమేగాని అట్లు చేయుటకు వసతి, వీలు, ఓపికలేనివారు ఒక్కనమస్కారవిధినే ఆచరించి ఆరోగ్యము సంపాదించుకొనవచ్చును. ఇట్టివారు ఆదివారమునాడు మాత్రము ప్రత్యేకముగా పూజా పునస్కారాదులనుచేసి శ్రీ సూర్యభగవానుని సంతోషపరచి తీరవలెను. అప్పుడుగాని తమ కృషికి తగినంత ఫలము శీఘ్రముగా లభించనేరదని తెలుసుకునేది. నిస్సంతానులైనవారు సూర్య నమస్కారములతోపాటు నిత్య రవివారవ్రతమును్ను ఒక సం॥కాలము ఆచరించుట ముఖ్యమని గమనించినచో శ్రేయోదాయకము.

ఈ నమస్కారములుగాకను వ్యాధులు కలిగినప్పుడు ఒక్కొక్క వ్యాధికి ఒక్కొక్క శ్లోకము చొప్పున కొన్ని పురాణ శ్లోకములు గలవు. పెద్దలు వాటిని స్మరించుచు విభూతి మంత్రించి పెట్టుచుండవచ్చును. ఆ శ్లోకములను కొన్నింటిని యిచ్చట వ్రాయుచున్నాము. వాటివలెనే యితర రోగములకును అట్టి శ్లోకములను ఆరోగము పేరుతో జపించవచ్చును.

—: పురాణోక్త నమస్కారములు :—

[శ్రీ చల్లావారు వ్రాసిన "సూర్యనమస్కార దర్పణం" చూచేది]

ప్రార్థన:- శ్లో. జన్మాన్తర కృతైర్దోషైర్వ్యాధిరేమే సముద్ధితాం।
* 1. వ్యాధిం వినాశయక్షిప్రం భాస్కరాయనమోన్నమః॥
2. " జ్వరిపీడా సముద్భూతి దేహపీడానివృత్తయే।
— — — భాస్కరాయ నమోన్నమః॥
3. " క్షయవ్యాధి సమాక్రాంత దేహచింతాని పీడితః॥
4. " కుష్టుపీడ పరిక్షీణ శరీరవ్యాధి బాధితః॥
5. " మారీమశూచి ప్రభృతి సర్వరోగ నివృత్తయే॥
6. " సంతానహీన చింతాయ నితాంతక్లిన్నమానసః॥
* 7. " పిశాచాది మహాభూత సదాపీక్షిత మానసః॥
8. " పాపానల ప్రదగ్ధస్య శైత్యావిపులవారిదః॥
9. " సుమంగలీత్వ-సౌభాగ్య సౌసీల్యాది గుణాప్తయే॥
10. " జన్మమృత్యు జరావ్యాధి పారతంత్ర్యాదిభిస్పదా॥
11. " దుస్స్వప్నదుర్నిమిత్తాది దోషసంగ నివృత్తయే॥
శరణాగతి 12. హృదయేమేయదద్య దిష్టం [యత్సంకల్పం] తత్సర్వం సఫలంకురు.

ఓం శ్రీ సూర్యనారాయణం త్వాం వినానహిమేగతిః॥

* మొదటి శ్లోకము రెండవపాదము ప్రతి శ్లోకమునకు చేర్చుకుని క్రిందివి 12 శ్లోకములు నేర్వవలెను. ఇతర రోగములకు మంత్రములు "దర్పణము" చూచేది.

---

* పిశాచాది భూతభయాలు:—భయాలు 8. విధములు. 1. విష జంతువుభయము. 2. ఆయుధభయము. 3. చోరభయము, 4. మృగ భయము. 5. వాయుభయము, 6. అగ్నిభయము. 7. జలభయము. 8. క్రూరభయము అనగా క్రూరులవల్ల భయము. పిల్లలువడుసుకున్నప్పుడు ఈ మంత్రముతో (7) దానితోను విభూతినివిభూతి మంత్రములతోను మంత్రించి. తల్లిదండ్రులు పెట్టవచ్చును.

పై విధముగా సూర్యనమస్కారములు వైదికవిధానమున అరుణ, సౌరాదితోచ్చారణలతోగాని, లేక మేమిచ్చిన క్లుప్త మంత్రోచ్చారణతోనైన చేసిన తీవ్రరోగములు నివారణ కాగలవు. అంతకు కానివారు (మధు మేహము, తీవ్ర శ్వాసకాసలు గలవారు) ఇకముందు చెప్పబోవు సూర్య నమస్కారాసనములు చేయుచు స్వల్ప వైద్యము నడుపుచున్నచో త్వరలో రోగనివారణయగును. అందులకు 3॥ఏండ్లనుంచిశ్వాసకాస (Asthama)తో తీవ్రబాధపడుచుండిన మాయొక్క స్వానుభవమే సాక్ష్యము.

అథ నవగ్రహ స్తోత్రమ్.

శ్రీమదాదిత్యాది నవగ్రహ దేవతాభ్యోన్నమః
అథ నవగ్రహస్తోత్ర ప్రారంభః

1. జపాకుసుమ సంకాశం కాశ్యపేయం మహాద్యుతిమ్
తమోరిం సర్వపాపఘ్నం ప్రణతోస్మి దివాకరమ్.
2. దధిశంఖ తుషారాభం క్షీరార్ణవ సముద్భవమ్
నమామిశశినం సోమం శంభో ర్మకుటభూషణమ్.
3. ధరణీగర్భ సంభూతం విద్యుత్కాంతి సమప్రభమ్.
కుమారం శక్తిహస్తంతం మంగళం ప్రణమామ్యహమ్.
4. ప్రియంగు కలికాశ్యామం రూపేణా ప్రతిమంబుధమ్
సౌమ్యంసౌమ్య గుణోపేతం తంబుధం ప్రణమామ్యహమ్.
5. దేవానాంచ ఋషీణాంచ గురుంకాంచన సన్నిభమ్
బుద్ధిభూతం త్రిలోకేశం తంనమామి బృహస్పతిమ్.
6. హిమకుంద మృణాలాభం దైత్యానాం పరమంగురుం
సర్వశాస్త్రప్రవక్తారం భార్గవం ప్రణమామ్యహమ్.
7. నీలాంజన సమాభాసం రవిపుత్రం యమాగ్రజమ్
ఛాయా మార్తాండ సంభూతం తన్నమామి శనైశ్చరమ్.
8. అర్ధకాయం మహావీర్యం చంద్రాదిత్య విమర్దనమ్
సింహికా గర్భ సంభూతం తంరాహుం ప్రణమామ్యహమ్.

9. పలాశపుష్ప సంకాశం తారకాగ్రహ మస్తకమ్
రౌద్రం రౌద్రాత్మకం ఘోరం తంకేతుం ప్రణమామ్యహమ్.
10. ఇతివ్యాసముఖోద్గీతం యఃపఠే త్సుసమాహితః
దివావా యదివారాత్రౌ విఘ్నశాంతి ర్భవిష్యతి.
11. నరనారీ నృపాణాంచ భవేద్దుస్స్వప్న నాశనమ్
ఐశ్వర్యమతులంతేషా మారోగ్యం పుష్టివర్ధనమ్.
12. గ్రహనక్షత్ర జాఃపీడా స్తస్కరాగ్ని సముద్భవాః
తాస్సర్వాః ప్రశమంయాంతి వ్యాసోబ్రూతే నసంశయః.

ఇతి శ్రీ వ్యాసవిరచితం నవగ్రహస్తోత్రం సంపూర్ణమ్.

అధశ్రీ శివప్రోక్తసూర్యాష్టకము.

శ్లో. ఆదిదేవ నమస్తుభ్యం ప్రసీదమమ భాస్కర
దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమోస్తుతే.
శ్లో. సప్తాశ్వరథమారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజం
శ్వేత పద్మధరం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్
శ్లో. లోహితం రథమారూఢం సర్వలోక పితామహమ్
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
శ్లో. త్రైగుణ్యంచ మహాశూరం బ్రహ్మవిష్ణుమహేశ్వరమ్
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
శ్లో. బృంహితం తేజసాంపుంజం వాయురాకాశమేవచ
ప్రభు స్త్వం సర్వలోకానాం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
శ్లో. బంధూకపుష్ప సంకాశం హారకుండలభూషితమ్
ఏకచక్రధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
శ్లో. విశ్వేశం విశ్వకర్తారం మహాతేజః ప్రదీపనమ్
మహాపాపహరమ్ దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
శ్లో. శ్రీ విష్ణుం జగతాంనాథం జ్ఞానవిజ్ఞాన మోక్షదమ్
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

శ్లో. శ్రీ సూర్యాష్టకం పఠేన్నిత్యం గ్రహపీడాప్రణాశనమ్,
అపుత్రో లభతే పుత్రం దరిద్రో ధనవాన్ భవేత్.

* శ్లో. ఆమిషం మధుపానంచ యఃకరోతిరవేర్దినే
సప్తజన్మ భవే ద్రోగి జన్మజన్మ దరిద్రతా.

* శ్లో. స్త్రీ, తైల, మధుమాంసాని యాస్త్యజేత్తురవేర్దినే
నవ్యాధిశోకదారిద్ర్యం సూర్యలోకం సగచ్ఛతి.

ఇతి శివప్రోక్తసూర్యాష్టకము సర్వం సంపూర్ణం.
ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః
ఓం తత్సత్.

—: అథాదిత్య హృదయ స్తోత్రమ్ :—

1. తతో యుద్ధపరిశ్రాన్తం, సమరే చిన్తయాస్థితమ్
రావణం చాగ్రతో దృష్ట్వా, యుద్ధాయ సముపస్థితమ్.
2. దైవతైశ్చ సమాగమ్య, ద్రష్టు మభ్యాగతో రణమ్
ఉపాగమ్యాబ్రవీద్రామ. మగస్త్యో భగవాన్ ఋషిః
3. రామ రామ మహాబాహోః శృణుగుహ్యం సనాతనమ్,
యేన సర్వా నరీన్ వత్స. సమరే విజయిష్యసి.
4. ఆదిత్యహృదయం పుణ్యం సర్వశత్రు వినాశనం,
జయావహం జపే న్నిత్య. మక్షయ్యం పరమం శివమ్.

---

* సూర్యోపాసకులు ఎంత పవిత్రులుగా ఉంటే అంతకు హెచ్చుగా * ప్రాకృత అప్రాకృత ఆశయములలో ఉత్తీర్ణులగుదురు. గనుకను ఈ ఉపాసనకు వర్ణాదిభేదములుగాని, ఆశ్రమాదిభేదములుగాని, స్త్రీ, పురుష లింగభేదములుగాని లేవు. సర్వులును మధు. మద్య నిషిద్ధ, ఆహార. విహార, భోజన భాజనములను మాని, ధూమపాన, మాంసాదులు మానవలెను. ఆదివారమునాడు సంభోగమును మానవలెను. సాత్వికాహారులై నిష్కామకులుగ నుండవలెను.

5. సర్వమంగళ మాంగల్యం, సర్వపాప ప్రణాశనమ్,
చిన్తాశోక ప్రశమన మాయుర్వర్ధన ముత్తమమ్,
6. రశ్మిమన్తం సముద్యన్తం, దేవాసుర నమస్కృతమ్,
పూజయస్వ వివస్వన్తం భాస్కరం భువనేశ్వరం,
7. సర్వదేవాత్మకో హ్యేష. తేజస్వీ రశ్మిభావనః,
ఏష దేవాసురగణాన్, లోకాన్ పాతి గభస్తిభిః.
8. ఏష బ్రహ్మాచ విష్ణుశ్చ. శివ స్కన్దః ప్రజాపతిః,
మహేంద్రోధనదః కాలో, యమ స్సోమోహ్యాపాంపతిః.
9. పితరో వసవ స్సాధ్యా. హ్యశ్వినౌ మరుతో మనుః.
వాయు ర్వహ్నిః ప్రజాఃప్రాణ, ఋతుకర్తా ప్రభాకరః.
10. ఆదిత్య స్సవితా సూర్యః, ఖగః పూషా గభస్తిమాన్.
సువర్ణ సదృశో భాను,ర్హిరణ్యరేతా దివాకరః.
11. హరిదశ్వః సహస్రార్చిః స ప్తస ప్తి ర్మరీచిమాన్,
తిమిరోన్మథన శ్శంభు, స్త్వష్టా మార్తాండ అంశుమాన్.
12. హిరణ్యగర్భ శ్శిశిర. స ప్తనో భాస్కరో రవిః
అగ్నిగర్భోఽదితేఃపుత్రః శంఖ శ్శిశిరనాశనః.
13. వ్యోమనాథ స్తమోభేదీ, ఋక్యజుస్సామపారగః,
ఘనవృష్టి రపాంమిత్రో, వింధ్యవీథీ ప్లవంగమః
14. ఆతపీ మండలీ మృత్యుః పింగళ స్సర్వతాపనః,
కవిర్విశ్వో మహాతేజా. ర క్త స్సర్వభవోద్భవః.
15. నక్షత్రగ్రహతారాణా, మధిపో విశ్వభావనః,
తేజసా మపితేజస్వీ, ద్వాదశాత్మ న్నమోఽస్తుతే.
16. నమఃపూర్వాయ గిరయే. పశ్చిమే గిరయే నమః,
జ్యోతిర్గణానాం పతయే. దినాధిపతయేనమః.
17. జయాయ జయభద్రాయ, హర్యశ్వాయ నమోనమః
నమోనమ స్సహస్రాంశో, ఆదిత్యాయ నమోనమః.

18. నమ ఉగ్రాయ వీరాయ. సారంగాయ నమోనమః
నమః పద్మప్రబోధాయ, మార్తాండాయ నమోనమః.

19. బ్రహ్మేశానాచ్యుతేశాయ, సూర్యా యాదిత్యవర్చసే
భాస్వతే సర్వభక్షాయ, రౌద్రాయ వపుషేనమః.

20. తమోఘ్నాయ హిమఘ్నాయ, శత్రుఘ్నా యామితాత్మనే
కృతఘ్నఘ్నాయ దేవాయ, జ్యోతిషాం పతయేనమః.

21. తప్తచామీకరాభాయ, వహ్నయే విశ్వకర్మణే.
నమస్తమోఽభినిఘ్నాయ, రుచయే లోకసాక్షిణే.

22. నాశయ త్యేషవై భూతం, తదేవ సృజతి ప్రభుః,
పాయత్యేష తపత్యేష, వర్షత్యేష గభస్తిభిః.

23. ఏష సుప్తేషు జాగర్తి. భూతేషు పరినిష్ఠితః,
ఏష ఏవాగ్నిహోత్రంచ ఫలంచై వాగ్నిహోత్రిణామ్.

24. వేదాశ్చ క్రతవశ్చైవ, క్రతూనాం ఫలమేవచ,
యాని కృత్యాని లోకేషు, సర్వ ఏష రవిః ప్రభుః.

25. ఏన మాపత్సు కృచ్ఛ్రేషు, కాన్తారేషు భయేషుచ.
కీర్తయన్ పురుషః కశ్చి, న్నావసీదతి రాఘవ.

26. పూజయస్వైన మేకాగ్రో, దేవదేవం జగత్పతిమ్,
ఏత త్త్రిగుణితం జప్త్వా. యుద్ధేషు విజయిష్యసి.

27. అస్మిన్ క్షణే మహాబాహో, రావణం త్వం వధిష్యసి.
ఏవ ముక్త్వా తదాగస్త్యో, జగామచ యథాగతమ్.

28. ఏతచ్ఛ్రుత్వా మహాతేజా, నష్టశోకోఽభవత్తదా,
ధారయామాస సుప్రీతో, రాఘవః ప్రయతాత్మవాన్.

29. ఆదిత్యం ప్రేక్ష్య జప్త్వాతు, పరం హర్ష మవాప్తవాన్,
త్రిరాచమ్య శుచిర్భూత్వా. ధనురాదాయ వీర్యవాన్.

30. రావణం ప్రేక్ష్య హృష్టాత్మా. యుద్ధాయ సముపాగమత్
సర్వయత్నేన మహతా, వధే తస్యధృతోఽభవత్.

31. అథ రవి వరద న్నిరీక్ష్య రామం,
ముదితమనాః పరమం ప్రహృష్యమాణః,
నిశిచరపతి సంక్షయం విదిత్వా,
సురగణమధ్యగతో వచ స్త్వరేతి.
32. ఇత్యార్షే శ్రీమద్రామాయణే యుద్ధకాండే
ఆదిత్యహృదయస్తోత్రంనామ సప్తోత్తరశతతమ స్సర్గః.

శ్రీ సూర్యారాధన — వ్రతకల్పవిధానము.

శ్రీ సూర్యారాధనలో వ్రతకల్పవిధాన మొకటి కలదని చెప్పియుంటిమి. ఈ వ్రతములు రెండువిధములు (i) నిరశనార్క వారవ్రతము (ii) నిత్యరవివారవ్రతము. ఇవి గృహస్థాశ్రమమున ఆచరణీయములు. ఇందు మొదటిది స్త్రీలు ప్రత్యేకించి అనుష్ఠించతగినది. ఇది స్త్రీలకు ఋతుసంపర్కదోషాదులు బాపి, బ్రహ్మజ్ఞాన సముపార్జనాసక్తి కలిగించగలదు. రెండవది స్త్రీ, పురుషా మిరువురకును బ్రహ్మజ్ఞాన, బ్రహ్మలోక, బ్రహ్మైక్య సాయుజ్య ప్రాప్తికొరకై ఆచరణీయము. గృహస్థధర్మమందు నిరశనార్కవారవ్రతము మూడుసంవత్సరములు సలిపి, ఉద్యాపనచేసినమీదట జీవితాంతమువరకునునిత్య రవివారవ్రతమునాచరించవలెను. దీనికిఉద్యాపనలేదు.

ఈ వ్రతవిధానము లిచ్చట వ్రాయుట గ్రంథబాహుళ్యమునకును, ముద్రణవ్యయము పెరుగుదలకును కారణమై యిబ్బంది జరుగును. ఈ వ్రతవిధానములు శ్రీ వావిళ్ళవారు అచ్చొత్తించిన "వ్రతచూడామణి" యను గ్రంథమున చూచి సాంగముగ ఆచరించనగును. ఆ గ్రంథము లభ్యము గానిచో ఈ దిగువచూపిన క్లుప్తవిధానములో చేయవచ్చును.

నిరశనార్క వారవ్రతము.

శ్రీ సూర్యపర్వదినమునకు పూర్వ దినమున ఉపవసించిగాని లేక అపక్వాహారముతీసుకుని ఆ పర్వదిదినమున బ్రహ్మముహూర్తమున లేచి సూర్యదండకము స్మరించి. కాలకృత్య, స్నాన, నిత్య సంధ్యావందనాద్యనుష్ఠానములం దీర్చుకుని అనంతరమీవ్రతమున కుపక్రమించేది. ఎమ

రుగా శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి ప్రతిమ, లేక ప్రతీకకాని, సూర్యయంత్రము, నవగ్రహ కవచము, సూర్యసాలగ్రామము యిత్యాదులు అమర్చుకునేది. ఒక వేదవిదుడైన సద్బ్రాహ్మణుని సహాయముచే వ్రతము చేయ మొదలిడి గణపతిని పూజించేది. మంటపారాధనకు పీఠము నమర్చి కలశ స్థాపనచేసి, ఈ దిగువ సంకల్పము ప్రత్యేకముగ చెప్పుకొనవలెను.

సంకల్పము: ఇహ జన్మని, జన్మాంతరేషుచ సంజాత సమస్త పాప క్షయార్థం, విశేషేణ, అస్మిన్ జన్మని ప్రధమార్తవ దివసమారభ్య ఏతావత్పర్యంతంఋతుకాలిక శాస్త్రీయ నియమలోపేన క్రీడాది సమయే స్పర్శాది దోషేణచ, సంపాదిత మహాపాప నివృత్యర్థం, కామాచారేణ నిషిద్ధకాల కృతమైథునాది దోషప్రాయశ్చిత్తార్థం, పాతివ్రత్యలోప ప్రాయశ్చిత్తార్థం, గార్హస్థ్యధర్మలోప ప్రాయశ్చిత్తార్థం, ఆరోగ్య సిద్ధ్యర్థం, యావజ్జీవం నేత్రారోగ్యసిద్ధ్యర్థం, ఉత్తరాయణ మరణ సూర్యలోకాది ప్రాప్తి ద్వారా సద్గతి సిద్ధ్యర్థంచ శ్రీ సూర్యనారాయణముద్దిశ్య శ్రీసూర్యనారాయణ ప్రీత్యర్థం పురాణోక్త ప్రకారేణ, సంభవితానియమేన సంభవద్భిర్ద్రవ్యైస్సంభావద్భిరుపాచారైశ్చ శ్రీసర్వగ్రహ సహకారతః శ్రీ ఛాయ ఉషాసమేత శ్రీ అనూర రధిసేవితశ్రీ సూర్యనారాయణోద్దేశ్య నిరశనార్క వారవ్రతం కరిష్యే:—

పిమ్మట కలశారాధనచేసి సర్వవ్రతమును సాంగముగ జరిపేది. పిమ్మట సూర్యవిగ్రహం, లేక ప్రతీక, యంత్ర, సాలగ్రామాదికములను శ్రీ సూర్య అష్టోత్తర శత, సహస్రనామములతో పూజించేది. అవసర నైవేద్యముచేసి లేచి, నిత్యసూర్య మంత్రోపాసన, అర్ఘ్యములు, నమస్కారములు, తులసికోట ప్రదక్షిణ అర్ఘ్యముల నిచ్చేది. అనంతరము పునః పూజ, మహానైవేద్యము చేసేది. హారతి మంత్రపుష్పము, ఆత్మ ప్రదక్షిణ నమస్కారములు చేసి ఈ దిగువ వ్రతకధను చెప్పుకునేది:—

పూర్వము కృతయుగమున గోదావరీ తటమందొక గ్రామములో అరర్కసోమయాజిభార్య మహాపాపకర్మవశంబైన ప్రాకృతజన్మ పరంపరా బంధవిముక్తికై ఈ వ్రతమును ఒక మాఘపాదివారమున సశాస్త్రీయముగ

అనుష్ఠించెను. మంటపమున 5లేక 7 చిన్న కంచుకలశములందుతండులముల పోసి గోక్షీరముతో ప్రోక్షించియుంచి వ్రత సమాప్తియందు శ్రీ సూర్య నారాయణునికి నైవేద్యమొనర్చెను. మరుదినమున స్వామికి పునఃపూజ యొనర్చి బ్రాహ్మణ సమారాధనయును. మండపారాధన ద్రవ్యముతోపాటు ఆ కలశలను. గో, వస్త్ర, ఆభరణాదులతో సమస్తమును బ్రాహ్మణులకు దాన మొసంగి కృతార్థురాలయ్యెను. ఆ సమయమునకు తుందిలుడను బ్రాహ్మణ యువకుడు కుష్ఠురోగిగ నుండి భిక్షాటన నిమిత్యర్థ మచ్చోటికి జని యా సోమిదేవమ్మను జూచుసరికి తనదేహములో ఒక విధమగు నూత్నరక్త సంఘాత పరిణామము కలుగుచున్నటుల పొడగట్టి తన బాధ యావత్తును నివారణయ్యెనట్లుతోచెను. ఆపెయు ఏతద్సుగుణమునకచ్చెరువంది అతనికి శ్రీ సూర్యనారాయణుని హవిస్సు ప్రసాదముల నొసంగ ఒక్క తృటికాలమున యాతడు వజ్రకాంతుల వెలుగు దేహచ్ఛాయగలవాడై, బ్రహ్మజ్ఞాన విలక్షణ మానసుడై నిలువంబడియె. సోమయాజి ఆ వృత్తాంత మారసి ఆతనిని తననింట నిలువ ప్రోత్సహించి, శ్రీ సూర్యనారాయణుని వ్రత మాచరింపజేసి. పిమ్మట యొక శుభదినంబున వయస్కయగు తన ఉత్తమ పుత్రిక వివాహముననిచ్చి గౌరవించెను.

—: ఉద్యాపన :—

ఈ ప్రకారము అర్కసోమయాజియును తుందిలుండును శ్రీ సూర్యభగవానుని కృపచే మూడుసంవత్సరము లేకదీక్షగ ఏదవ్రత మాచరించి పిమ్మట ఒక రథసప్తమినాడు ఉద్యాపనమును జేసిరి. ఆ దినం బున వ్రతము యథాప్రకార మాచరించి, రావి, జిల్లేడు సమిధలతో హోమ మున్ను, పిమ్మట క్షీర తర్పణాదు లాచరించి, రాత్రి జాగరణచేసి మరు దయమున పాయస కలశలను, గో. వస్త్రాభరణాదులును బ్రాహ్మణులకర్పించి, సంతుష్టిగ సమారాధన యొనర్చి సమస్తశుభాశీశ్శులను పొందినవారై నిత్య సుఖాత్ములైరి. నిరశనార్క వ్రతము సర్వం సంపూర్ణమస్తు.

ఇతి స్కాందపురాణే, కలిధర్మోత్తరే, సౌరధర్మే నిరశనార్క వారవ్రతం

సమాప్తం.

—: నిత్యరవివారవ్రతము :—

నిస్సంతానులైన స్త్రీలు ఈ అధ్యాయములోని నిత్యకృత్య సూర్య నమస్కారములు చేస్తు ఈరవివారవ్రతం ప్రతిఆదివారము 1 సం॥ చేసినచో ఎంత గొడ్రాలును సంతానియగునని శాస్త్రము, నిరశనార్క వారవ్రతము సలిపిన పిమ్మటగాని అంతకు పూర్వమునుంచిగాని ఈ వ్రతము జీవితములో ఎప్పటినుంచియైనను గృహదైవము, ఇష్టదైవములతోపాటు సగుణారాధనలో ఈ నిత్య రవివారవ్రతము సలుపవచ్చును. ఈ వ్రతము పూర్వోక్త నిరశనార్కవ్రతమువలెనే ప్రతి ఆదివారముగాని, లేక నెలకు రెండు ఆదివారములుగాని, కనీసము ఒక్క ఆదివారమైనను వ్రతము 1 సం॥ సలిపి ఒక బ్రాహ్మణునికి, ముత్తైదువకు భోజన, దానాది సత్కారములు చేయవలెను. ఈ వ్రతము ఆదివారములనేగాక సూర్యునికి ప్రీతికరమగు పర్వాది దినములలోగూడ చేయుట ఉత్తమము. ఈ ప్రకారము జీవితములో ప్రత్యక్ష భగవానుడగు శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తిని కొలిచి సద్యస్కాల ఆరోగ్యాది సత్సంతాన, భవభోగభాగ్యములను, ఈజన్మకాలమున బ్రహ్మజ్ఞానజిజ్ఞాసాసక్తిని జన్మాంతరమున విదేహముక్తియును బడయుదురుగాక యని విశ్వసించుచున్నాము, ఈ వ్రతమునకు ఉద్యాపనలేదు.

ఈ వ్రతమును శ్రీ పార్వతీ పరమేశ్వరులే వారి మహామైథున సంకల్పానంతరము అనుష్ఠించినటుల చెప్పంబడుచున్నది. గనుకను గృహస్థులు సర్వులును రజో, మైథున, వ్యభిచార, అప్రాతివ్రత్య, ఏకపత్నీ వ్రతాతిక్రమణాది సమస్త దుర్దోషములను బాపుకొనుట కీ వ్రతమును తప్పక యాచరించి తద్వారా సర్వ పురుషార్థసిద్ధియును, బ్రహ్మజ్ఞాన సముపార్జన ప్రాప్తియు, తద్వారా బ్రహ్మలోక నివాసప్రాప్తి, క్రమముక్తియును పొంది తరింతురుగాక.

ఈ వ్రతవిధానం స్కాందపురాణాంతర్గత హేమాద్రివ్రత ఖండమునను. పద్మ, బ్రహ్మాండ, గరుడ, మహాభారత పురాణములందును, సౌర ధర్మోత్తరమందును చెప్పంబడినది. ఈ వ్రతద్వయముల నాచరించుట

జీవితకాలమున సర్వశ్రేయస్కరమనియు, జీవితాంతరమునముక్తిదమనియు విశ్వసనీయము.

నిత్యరవివారవ్రతం సర్వం సంపూర్ణము.

ఓం తత్సత్.

నిత్య రవివార శ్రీ సూర్యనమస్కార—పూజ—నిత్య రవివార వ్రతఫలము.

రవివారే నమస్కుర్యాద్భాస్కరం భువనేశ్వరం ముచ్యతే సర్వ పాపేభ్య సూర్యలోక మవాప్నుయాత్. భానువారే నమస్కారైర్భాస్కరస్య ప్రదక్షిణైః ఆరోగ్యం ప్రాప్నుయాజ్జన్తుః పీడితోపిఒమహాగదైః. అరుణోదయవేళాయామాదివారే దివాకరం యావజ్జీవం ప్రపశ్యంతశ్చక్షుష్మంతో భవంతిహి, పుత్రార్థీ ప్రాప్నుయాత్పుత్రం, ధనార్థీప్రాప్నుయాన్నిధిం. విద్యార్థీ లభతే జ్ఞానం, భోగార్థీ ప్రాప్నుయాత్సుఖం, వాణిజ్యార్థీ లభేల్లాభం, కృష్యర్థీ ధాన్య మాప్నుయాత్. రాజ్యార్థీ లభతే రాజ్యం జయార్థీ జయతే రిపూన్, పాపక్షయార్థినో యేచముచ్యంతే సర్వకిల్బిషైః; నరాణాం నిత్యమేవైతద్రవివారం వ్రతం పరం పునః పునస్నమస్కుర్యా త్సర్వేష్టాద్యాన వాప్నుయాత్ ॥

ఓం — తత్సత్.

10 వ అధ్యాయము

శ్రీ సూర్య హంసోపాసన

ధ్యానము

శ్లో. "యన్మండలం వ్యాధి వినాశ దక్షం ।
యదృగ్యజుస్సామ సుసంప్రగీతం ।
ప్రకాశితం యేవచ భూర్భువస్వః ।
పునాతుమాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥"

హరిః ఓం

భద్రం కర్ణేభిరితి శాంతిః.

శ్లో. "నైషోఽం ధకారోఽయమాత్మా, విద్యాహికాండాంత
రాదిత్యో జ్యోతిర్మండలం గ్రాహ్యం నాపరమ్॥"

"అసావాదిత్యో బ్రహ్మ"

ఇతి. అజపయోపహితం హంసస్సోఽహం,
ప్రాణాపానాభ్యాం ప్రతిలోమానులోమాభ్యాం,
సములబ్ధ్యైవంసాచిరం లబ్ధ్వాత్రి వృదాత్మని
బ్రహ్మణ్యభిధ్యాయమానే సచ్చిదానందః పరమాత్మాఽవిర్భవతి"

మహావాక్యోపనిషత్తు. [అధర్వవేదం] జ్ఞాన విజ్ఞాన తత్వజ్ఞాన సమ్యక్ జ్ఞానవృత్తియే విద్య. ఇట్టి విద్య కాండాంతరాదిత్యునిజ్యోతిస్వరూపము. అట్టి తత్వజ్ఞానముచేత పొందదగినది సూర్యహంసాత్మావిర్భావ జ్ఞానము: ఏతత్ జ్యోతిర్మండల ఉపాసనయే మోక్షవిద్య.

"సయశ్చాయం పురుషే. యశ్చాసావాదిత్యేస ఏకః,
సయఏవం విత్." శృతి. తైత్తిరీయము.

అట్టి శృతిప్రమాణములచే మన దృష్టికి గోచరభూతుడైన ఈ సూర్యుడే బ్రహ్మము. ఆదిత్యునియందుగల స్వగత విశేషాంశములను నిరశించినయెడల అతడే బ్రహ్మము.

"హంస" శబ్దమునకు సూర్యుడనియు అర్థము. ఏతత్ హంస అజపాను సంధానమువల్ల కలుగుచున్న.

మంత్రం:—"ఆకాశోవావ తేజసోభూయా
నాకాశేవై సూర్యచంద్రమసావుభౌ విద్యు
నక్షత్రాణ్యగ్ని రాకాశేనాహ్వాయత్యకాశేన
ణో త్యాకాశేన ప్రతిశృణోత్యాకాశేరమత
ఆకాశేఎర । మత ఆకాశేజాయత ఆకాశ మభి
జాయత ఆకాశము పాశ్వేతి॥

చాందోగ్యం-7 ప్రకరణము 12 ఖండం.

శం (భాష్యమ్):—తస్యతేజస ఉపాసనఫలం—తేజస్వీవై భవతి.
తేజోవత ఏవచలోకాౣ భాస్వతః । ప్రకాశవ
తోఽపహత తమస్కాన్-బాహ్యాధ్యాత్మికాజ్ఞానాది
-అపహత తమస్కాన్-అపనీత బాహ్యాధ్యాత్మికాది
తమస్కాన్ అభిసిధ్యతి:—

శ్రీ సూర్యనిర్మితమైనట్టి ఖగోళ సూర్యేత్యాది గ్రహోపాసన చేసిన యడల బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగగలదు. తద్వారా అనగా శ్రీ సూర్యసహిత గ్రహాకాశ అహంగ్రహోపాసనచేత బ్రహ్మవిద్ భవతి: బ్రహ్మవిద్ బ్రహ్మమాప్నోతి.

ఇతి ప్రమాణవచనము. ఓం భద్రంకర్ణేభిరితిశ్శాంతిః

భారతావనియందు విజ్ఞులైన మానవులు చతురాశ్రమ సాధనసంపత్తి పర్యవసానముగ జీవితములో జీవన్ముక్తిని దేహ పతనానంతరము పునరావృత్తిరాహిత్యమును ఆశించుట ఆర్య సనాతన ఆధ్యాత్మిక ధర్మకాండలో అగ్రస్థానము చేరుటయే. ఈ పరమావధిని పొందుటకు గృహస్థాశ్రమములో వైదిక, కర్మాచరణ. దార్మిక సత్కార్యానుష్టానములవల్ల కాకపోగా ఆ పాప. పుణ్యకర్మరాసి అనేకజన్మలకు దారితీయును. గనుక, దానికి పైమెట్టగు వానప్రస్థ, సన్యాస ఆశ్రమములలోనే ఈ జన్మ పరంపరాప్రాప్తికి

స్వస్తిచెప్పగలుగు సాధనయగు బ్రహ్మజ్ఞాన సముపార్జనచేయ వీలగును. బ్రహ్మజ్ఞానము స్వభావేన సత్పురుషులనేగాక, సాధారణ దుష్కర్ములగు దోషులను. పాపులను, అవజ్ఞులనుకూడ పునీతమొనర్చి యిరువురను నిష్పాక్షికముగ తరింపనెంచునని,

శ్లో. "యథైధాంసిసమిద్ధోఽగ్నిర్భస్మసాత్కురుతేఽర్జున ।
జ్ఞానాగ్ని స్సర్వకర్మాణి భస్మసాత్కురుతే తథా॥" గీత 4–37.

శ్లో. "సర్వం జ్ఞానప్లవేనైవ వృజినం సంతరిష్యసి."
గీత శ్లోకార్ధం 4-36.

శ్లో. "జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాంశాంతిమచిరేణాధిగచ్ఛతి."
గీత శ్లోకార్ధం 4–39.

ఈ వాక్యములు మనకు దృఢవిశ్వాసము ననుగ్రహించుచున్నవి.

ఇక బ్రహ్మజ్ఞానమనగా నెట్టిది. దాని సముపార్జనకు వలయు వయః కాలసాధనము లెట్టివని విచారణీయము, జ్ఞానము రెండువిధములు: లౌకికము, పారమార్థికము. మొదటిది ప్రపంచనటన కుపయోగపడు విజ్ఞానము, రెండవది ఆధ్యాత్మికమని. ఆత్మజ్ఞానమని పిలువబడి వైరాగ్యనిష్ఠతో కూడుకున్నదై జన్మ సంసిద్ధిని కలుగజేయును. ఈ జ్ఞానమును వేదాంత పరిభాషలో బ్రహ్మజ్ఞానమందురు. ఇది వేదమునకు వేదాంతభాగములగు ఉపనిషత్తులలో వివరించబడి వానప్రస్థ. తురీయాది ఉన్నతాశ్రమములందు సాధించబడుచున్నది. గృహస్థాశ్రమధర్మము లోకోద్ధరణకు వాంఛనీయమైనను. జన్మాంతర పునరావృత్తిరహిత సంసిద్ధిని సమకూర్చుటకది అసమర్థమైనది. అద్వైత సిద్ధాంత ప్రతిపాదకులును, పూర్ణానుభవజ్ఞులునైన ఆదిశంకరులవారు "ముక్తి" నొక విహంగమునకు పోల్చి, అది ఎగురుటకు రెండు రెక్కలుండునటుల ఈ "ముక్తిని" సాధించుటకును ఆరెక్కల వలెనే రెండు (రెక్కలగు) ఉపకరణములు ఒకటి బ్రహ్మజ్ఞానము, రెండవది వైరాగ్యము ఉండవలెననియు, ఏ ఒక్కటి ఉండియు నిష్ప్రయోజనమనియు వివేక చూడామణియందు:—

శ్లో. "వైరాగ్యబోధౌ పురుషస్య పక్షివత్ ।
పక్షౌవిజానీహి విచక్షణత్వం ।
విముక్తి సౌధాగ్రలతాధిరోహణం ।
తాభ్యాంవిన నాన్యతరేణ సిధ్యతి॥" 375 శ్లో.

మరియు * శ్లో. "సమాహితాయె ప్రవిలాప్య బాహ్యం ।
శ్రోత్రాది చేతః స్వమహం చిదాత్మని ।
తయేవముక్తా బహుపాశ బంన్ధే
ర్నానేతు పారోక్ష్య కథాభిదాయినః॥ శ్లో. 356

* (వేదాంత, శాస్త్రపఠన శ్రవణాములొనర్చినంతమాత్రమున అంతా తనకు తెలిసినదనుకొని జ్ఞాన వైరాగ్యములు అనుభవము చెయ్యనివాడు నీళ్ళలో కనబడే శాఖాగ్రఫలమును తిన్నాననుకున్నవాడివలె వ్యర్థుడు.)

యని ఆదిశంకరులు స్పష్టీకరించియేయున్నారు. ఈ రెండును సాధించగలుగుటకు వానప్రస్థ, తురియాది జ్ఞాన. వైరాగ్యాశ్రమములే సమర్ధములు. గనుక, గృహస్త్రాశ్రమము దాటి వానప్రస్థ, తురీయ, హంస పరమహంస, అత్యాశ్రమ, ధూత, అవధూత, దిగంబరాది అత్యున్నత అమనస్కారాశ్రమముల నవలంబించి కఠోర నిష్టాగరిష్ఠులై ప్రణవోపాసన చేసి అంద్యైక్యమైనగాని శాశ్వత బ్రహ్మలోకనివాసముగాని, లేక సద్యస్కాల బ్రహ్మైక్యముగాని పొందనేరరని తెలుసుకొనవలెను.

గాని, అట్టి ఆశ్రమ స్వీకారములు, వాటి నిర్వహణము, ఈ కలియుగ సామాన్య ధర్మజీవులకు దుస్సాధ్యమని అతీతమని కలియుగనిషేధ పంచకములో సన్యాసమునుకూడ చేర్చియున్నారు. జనసామాన్యముగ స్వల్ప. అల్పకారణములకు తురీయాశ్రమముల స్వీకారము చేయకూడదు. కేవలము సాంగవేదాధ్యయన పండితుడనని చేయకూడదు. పరిపక్వ వయఃకాలమున షష్టిపూర్తియై గృహస్త్రాశ్రమమునందు సర్వ వాంఛాదలు తీరిన పిమ్మట తలవనితలంపుగా దుస్సహ దుర్భర పరిస్థితు లేర్పడి, వాటి భారమును తన సంతానమునకో. బాధ్యస్థులకో వదలి కొలదిరోజులు గురుశుశ్రూష యొనర్చి నిర్మలాంతఃకరణతో బ్రహ్మనిష్ఠుడై, సాధకుడై,

యోగియై పిమ్మట ఆశ్రమ స్వీకారము చేయవలెను. ఇది క్రమపద్ధతి. ఇక అవాంతర పద్ధతులందును సాధకుడుగాకనే, సమభావుడగు యోగి గాకనే, గురుశుశ్రూష చేయకను ఆశ్రమ స్వీకారములు చేయకూడదు. అంతటి దుస్తర మహద్వైరాగ్య యోగము స్త్రీ, పురుషాదులలో పురుషులలోనే కోటి కొక్కరికైన యబ్బుట దుర్లభమగుచుండగా స్త్రీలసంగతి చెప్పవలసినపనియేలేదు.

తురీయాశ్రమీయులు జీవబ్రహ్మైక్య సంధానమునకై ప్రణవోపాసనను అహంగ్రహోపాసన విధానమున నిరంతర బ్రాహ్మీ సంయమన మనస్తత్వమున సంచరించుచుందురు. ఈ విధానములో ధ్యేయి తనస్వరూపమును ధ్యేయముతో అచంచల మననలో అభేదచింతన సమాధ్యావస్థను అనగా స్వస్వరూప సంధానమును పొందగలుగుటనే అహంగ్రహోపాసనయని తెలియవలెను. ఈ యుపాసనయే హంసోపాసనయనికూడ పిలువబడును. ఈ ఉపాసనాకాండను బ్రహ్మ సనత్కుమారునకును, సనత్కుమారుడు గౌతమమునికిని, పిమ్మట గౌతమ శిష్యముఖముగ వ్యాప్తమయినట్లు హంసోపనిషత్తు తెలుపుచున్నది.

హంసోపాసన రెండువిధములు. ఒకటి సవికల్పకము రెండవది నిర్వికల్పకము. ఇందు సవికల్పకము నాలుగువిధములు. వీటిలో దేనినైన ఆచరించవచ్చును. మనము సాధారణ పరిస్థితులలో అంతర్శబ్ద సవికల్పకమును సాధించిన అన్నింటిని సాధించినట్లేయగును. ఇక, నిర్వికల్ప సమాధ్యావస్థలు రెండువిధములు. ఒకటి బాహ్యశబ్ద నిర్వికల్పకము రెండవది నిశ్శబ్ద, నిర్విషయ, నిరాహార, నిర్వికార. శ్వాసరహిత, నిర్దేహ అంతర్నిర్వికల్పక సమాధ్యావస్థ. ఈ నిర్వికల్పకములలో మొదటిది ఇప్పటికిని కొంతవరకు నిర్మానుష్య, నిశ్శబ్ద నిరంజన, నిరావరణ, సుందర వనారణ్యాశ్రమములయందుండు తపోధనులసొత్తై యున్నది. రెండవది ఈ యుగధర్మసూచకమగు మానవ సంకుచిత తత్వ అల్పాయుష్కాలమునకు అతీతమై, అనాచరణీయమై యున్నది. పూర్వయుగములలో ఈ తపశ్చర్యను వశిష్ట. విశ్వామిత్ర, అత్రి, గౌతమ, యాజ్ఞవల్క్య, వాల్మీకి

ఇత్యాది మహాఋష్యాదులు వేలకువేల సంవత్సరములు అనుష్ఠించి స్వీయముగ అనుభూతిచేయగలిగిరి.

గనుక, పైనచూపపడిన ముక్తిసాధనాశ్రమములలో ఈకాలము ఆచరణీయమైనది సర్వసామాన్య సవికల్పకవిధాన సన్యాసము. ముముక్షువై ముక్తి నపేక్షించి సన్యసించి భిక్షువై శ్రమజీవికను గడపినను పునరావృత్తి రహితముక్తి ఒకటి, రెంట సన్యాసములకే లభించునంతటి సులభమైనది కాదని ముండకోపనిషత్తు ప్రథమ ముండకమున, ద్వితీయ ఖండములో పదకొండవ మంత్ర వ్యాఖ్యలో:—

శ్లో. "తపశ్రద్ధేయేహ్యుపపసన్త్యరణ్యే,
శాంతా విద్వాంసోభైక్ష చర్యాంచరన్తః,
సూర్య ద్వారేణ తేవిరజాః ప్రయాంతి,
యత్రామృత స్సపురుషోహ్యవ్యయాత్మా॥ మంత్రం.

బ్రహ్మలోక నివాసమందును ఏదో ఒకవిధమైన దేహముండును గాన ప్రారబ్ధవశాత్తు క్రమముక్తి విఘాతము ఏ ఆకర్షణవల్లో. అణిమాది సిద్ధులు యిత్యాదులు వెంటాడి లోంగదీసి మరల మర్త్యజన్మకు పంపిన పంపవచ్చునని తెలుపుచున్నది. గనుక, సన్యాసములు కొన్ని కొన్ని గడవగా ఏ ఒక్క సన్యాసముననో దేహము అమనస్కమును అందుకుని స్ఫుటమై పునారావృత్తిరహితము నొందగలుగును. అట్టి ఉన్నత జ్ఞానాత్మక, నిర్లిప్త బ్రహ్మనిష్టాత్మక విరాగ జీవిక గడపుట పురుషులకే దుస్తరము. ఈకాలములో తురీయాశ్రమీయులు కొందరు (నూటికి సగముపై సంఖ్యాకులే బహు భ్రష్టాచరణలు సలుపుచు ఈ పరమపవిత్రమైన బ్రహ్మజ్ఞానసముపార్జన సోపానముగు నివృత్తిపంథను–సన్యాసాశ్రమమును–దూరుపట్టించినందున ప్రజలలో అది బాహాటముగనే అతి నీరసముగను దూష్యముగను ప్రసంగించబడుట కడువిచారకరము.

ఇక, స్త్రీలు సన్యాసమును కళ్ళచూచిన "బ్రహ్మవాదిను"లుండిన వేదకాలము ఎప్పుడో అంతరించిపోయినది. మరియు, స్త్రీలకు దాయాభాగము ఏనాడు పోయినదో ఆనాటనుండి స్త్రీలు సలువిధములగు

పతనములకు లోనై చివరకు విద్యాశూన్యులై, జ్ఞానశూన్యులై, జన్మసంస్కారశూన్యులై, పెళ్ళాలయి భోగులై, సహధర్మచారిణీత్వము నను వలయు వైదిక-నైతిక యోగ్యతలను కోల్పోయి అవిద్యాపరియై, అస్వతంత్రయై, భోగియై, బంగారముపై వ్యామోహ సంకెళ్ళలో అత్తింటి బానిసయై, ఒక పరిచారికయై, భర్తకు కాముకార్షిణియై, బహుసంతానియై, విషయాలాలసయై రోగియై, శుష్కించుచు చివర రోజులలో కేవల గృహోపవిష్టతలో "ఋణానుబంధరూపేణా పశు పత్ని సుత ఆలయః" అను లోకోక్తిగా జడా అజడ సంబంధిగా విధవగనో, సధవగనో ఉసుపులను అయోమయావస్థలో కోల్పోవుటకు కని పెట్టుకునియుండు ఒక కార్మికజీవిగా తయారైనది.

గాని, పుణ్యభూమియు కర్మభూమియుయైన ఈ భరతఖండమందు జనించిన మానవులలో కొంతమందియైనను స్త్రీ పురుషాదులు భక్తిబీజములు కలిగి భగవత్సేవాపరాయణులై జన్మ సాఫల్యతకొరకు యత్నించువారు లేకపోలేదు. అందు బహుకొద్దిమంది పురుషులు ముముక్షువులై మోక్షము కాంక్షించి బ్రహ్మజ్ఞాన సముపార్జనపరులై తన్నిష్ఠాసాధనకుగాను వానప్రస్థ, యత్యాశ్రమములను స్వీకరించుచున్నారు. కొంతకాల మట్లు గడుచునప్పటికి ఈ కాలపు అధర్మ, అనాస్థిక, దరిద్ర, నిర్లక్ష్య, తదితర అవాంఛనీయమగు కారణముల బలిమిచేతను, సాంఘిక అనాదరణ, అత్యాచార, అపచారములచేతను, శిష్యగణ దురాచార దృష్కృత్యాకర్షణలచేతను, తమ దేహ, మనోదౌర్బల్యములచేతను పీఠాధిపతుల, గురువుల అదుపు, ఆజమాయిషి, అండ, ఆశీస్సులు లేకపోవుటచేతను, అన్నిటికన్న ముఖ్యముగ దేశపరిపాలన కర్తలును ఆర్వాచీన సనాతన ధర్మ సంరక్షకులగు క్షత్రియరాజులు కాకపోవుటచేతను వారవలంబించిన ఘోటక, కఠోర శమదమాది షట్కసంపత్తిని యమనియమాది యోగసాధనసంపత్తిని, జప,తప, ధ్యాన, మనననిదిధ్యాసాది సమాధ్యవస్థలను నిరాశ, నిష్కామ, నిర్ద్వంద నిర్లిప్త, నివృత్యవస్థ నిలకడలను పోషించు, రక్షించు, స్వస్థతగల స్వయం సమర్థమగు తపోవనములు, పవిత్రాశ్రమములు లేమిచేతను అచ్చటచ్చట కొందరు

సన్యాసులు గడిదాటి సంసారులలో కలిసిమెలిసి యధేచ్ఛగా గృహాదులందు ప్రవర్తించుచు మమాకరభిక్షాన్నమును విస్మరించి, ఇండ్లలో రుచులు మరగి తినుచు, సినీమాలకు బోవుచు, మోటార్లలో షికార్లుచేస్తు, మేళతాళములతో ఊరేగుచు. పందిరి పట్టెమంచములమీద పరుండుచు, సుగంధద్రవ్యములను వాడుచు, అనేక చాపల్యములకు కాలవశమున లోనగుచు, శిష్యకూటములను ఏర్పర్చుకొనుటకు యత్నించుచు తాము భ్రష్టులగుటయేగాక, ఏతదాశ్రమములను దూషణ పట్టించుచున్నారు. దీనిచేత మానవజన్మ సాఫల్యతకై చేయు ప్రయత్నములు సర్వము చెడుటయేగాక అటు గృహస్థాశ్రమమునుకృతికిని ఇటుతురీయాశ్రమముక్తికిని "రెంటికి చెడినరేవడ" చందమగుచున్నారు.

ఈ వ్రాతపూర్వకముగ మేము తురీయాశ్రమమునుగాని, అట్టి ఆశ్రమీయులనుగాని నిరసించుచున్నామనుకొనదగదు. ఈ కాలములో మేము వ్రాసిన దురదృష్టానుభవములను తత్కారణేన ఏతదాశ్రమ నిరసన జరుగుచుంట లోకవిదితయే. "దుర్వృత్తోవా సువృత్తోవా మూర్ఖః పండితఏవవా కాషాయదండ మాత్రేణ యతిః పూజ్యోన్వైసదా" యను ప్రమాణవాక్యము మే మెఱుగనిదికాదు. ఈ ప్రమాణవాక్యము లున్నంతమాత్రముననే ఏతదాశ్రమములో స్వేచ్ఛా దుష్టప్రవర్తనకు తావులేదను భద్రతావాక్యములను నిష్కర్షగ వ్రాసినాము. వెనుకటికాలములో పరమహంసలున్ను, ఇహమునగుచు, మహీపతులచేతను, పరమున యమధర్మరాజుచేతను దండనీయులను జ్ఞానము చాలవరకు పరిరక్షించినవి. ఆ దండనభయ మిప్పుడంతరించుటలో స్వేచ్ఛావర్తనదోషము ప్రాకుచున్నదని గ్రహించవలెను.

గనుకను యీకాలములో యుగదుష్కృతి చేతను స్వీయ అసమర్థతవల్లను. అట్టి పవిత్రాశయములను దూరుపట్టించుటకన్న మన సత్సంకల్పాశయసిద్ధిని పొందుటకు ఆ కఠినాశ్రమ స్వీకారములు చేయుటకన్న అంతకన్న సులభోపాయములుగ యుండియున్న మరితర భగవధ్యానోపాసనకు కడంగుట ఉభయ శ్రేయోదాయకమని ఎంచుదుముగాక!

—: శ్రీ సూర్య హంసోపాసన :—

మానవుడు తనదేహమందున్న హంసనే సూర్యునిగా భావించి

ఉపాసించుట శ్రీ సూర్య హంసోపాసన యనంబడును. యీ యుపాసనలో దేహి తనలోని హంసను సూర్యుని అవినాభావ దృష్టితో చూడగలుగును. సూర్యునే హంసగా భావించి యుపాసించును. యీ యుపాసన మన మిదివరకు ఆచరించుచుండు దైనందిక సూర్యారాధన ధ్యానాదులకు పైమెట్టుగా భావించబడును, యీ యుపాసన సకల * సత్కామ్యార్థ సంపత్తినేగాక సకల విజ్ఞాన సులభ గ్రాహ్యాశక్తిని, ఆధ్యాత్మిక మనోమయమును అష్టకష్టానిష్ట దురితక్షయమును. ఆరోగ్య పటిమను, సదాశ్రమ నిర్వహణ మనోల్లాసమును. బ్రహ్మజ్ఞానోపార్జననిష్టను ప్రసాదించి ఉపాసకునికి జన్మ సంసిద్ధిని సమకూర్చును.

యీ యుపాసనను శుక్ల యజుర్వేదీయ హంసోపనిషత్తును, శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు, తైత్తిరీయము, అధర్వవేదీయ మహావాక్యోపనిషత్తును అక్ష్యుపనిషత్తును సమన్వయముచేసి పరికించిన తెలుసుకొనగలరు. వీటికి తోడుగా విచారసాగరమను గ్రంధమున 200 మొదలు 225 వరకుగల ప్రశ్నలను, అధర్వవేదీయ ముండకోపనిషత్తు ద్వితీయ ముండకము, తృతీయ ముండకమున ప్రథమఖండమువరకును చూచినచో దీనికి సంబంధించిన అనేక వివరణలను ఉపరిగా తెలుసుకొనగలరు,

యీ సూర్య హంసోపాసన పైవిధముగా శృతి ప్రతిపాదితమై తురీయాశ్రమమువలెనే ఉపాసకునికి బ్రహ్మజ్ఞానలబ్ధినిచ్చి దేహ పతనాంతరమున "బ్రహ్మవిద్ బ్రహ్మైవభవతి" అను న్యాయ్యముచే బ్రహ్మలోక ప్రాప్తిని, పిమ్మట క్రమముక్తినను గ్రహించునని వేదప్రమాణము.

యీ హంసోపాసనకు అధికారు లెట్టివారని తెలుసుకొనవలెను, యీ యుపాసన నిర్గుణ బ్రహ్మోపాసన సంబంధమైనదిగనుక. అనగా:—

"నైషోఽంధకారోఽయమాత్మా. విద్యాహికాంఙాఽత
రాదిత్యో జ్యోతిర్మండలం గ్రాహ్యం నాపరమ్॥"
"అసావాదిత్యో బ్రహ్మ" మహావాక్యోపనిషత్తు,

* ఒక్కొక్క ఉపాసనాదేవత. లేక దేవుడు ఒక్కొక్క ఫలమునే సమగ్రముగా నిచ్చుటకు శక్తి కలిగియుండును. అల్పఫలము నిచ్చు

యనిచెప్పునట్టిఈతక్క్రృష్ణోపాసనగనుకను, చిత్తైకాగ్ర—ఆత్మసంయమన-మనో మయమున ధ్యేయి, ధ్యేయ. ధ్యానత్రిపుటి రహిత నిర్గుణ విధానమున చేయ వలెను గాన కేవల వైరాగ్యాశ్రమీయులే అధికారులు కాగలరు. మనలో లోకాంతమైననేగాని వేదాంతము మొదలిడదని న్యాయము. ప్రకృతివశ మునన్న దేహేంద్రియ సంఘాతబలిమి మనస్సును సర్వకాలములను అజ్ఞాన అవజ్ఞతలందు ముంచి మునకలెత్తించుచున్నంతవరకు ఆధ్యాత్మిక తాత్విక. ఆత్మజ్ఞాన జిజ్ఞాసలకు తావేలేదు, షష్టిపూర్తియైనపిమ్మట గృహ స్త్రాశ్రమ విరమణ మొనర్చి. గృహపరిపాలన బాధ్యతలు తమ సంతతికి గాని, బాధ్యస్థులకుగాని విడిచిపెట్టి శాంతి విశ్రాంతులను పొందవలెను. పిమ్మట పితృకర్మలను అగ్నిముఖముగ విసర్జించి అటుపిమ్మట ఒక యతీ శ్వరునాశ్రయించి హంసార్క మంత్రముతో సదారుడుగగాని అదారు డుగగాని వానప్రస్థాశ్రమ ధర్మమును స్వీకరించవలెను. సాధారణముగ వానప్రస్థాశ్రమీయుడు శ్రీరామమంత్రముతోగాని, శి వ పం చా క్ష రి

యిది [136 వ పేజీలోని * గుర్తుకు చెందినది]

ఉపాసన గొప్పదగు స్వర్గ, మోక్షముల నీయజాలదు. ఇంద్రుడు స్వర్గము నివ్వగలడుగాని మోక్షమివ్వలేడు. గాని మోక్షమివ్వగల జనార్దనుడు తానివ్వలేని ఫలములులేవు. అటులనే మోక్షప్రదమగు బ్రహ్మలోకప్రాప్తినే యివ్వగల శ్రీ సూర్యభగవానుడు ఇవ్వలేని ప్రాకృత జీవనవిధాన కామ్యార్థ ఫలములేవి యుండగలవు! గనుకను శ్రీ సూర్యనారాయణోహరిః అన్నా ముగనుకను ఈ మహామహుడు, ఈ అపరోక్షానుభూతి సర్వశక్త్యాత్మక పరబ్రహ్మమూర్తిః—

శ్లో. "ఆయురారోగ్య మర్థాంశ్చభోగాంశ్చైవానుషంగికాన్ ।
దదాతి ధ్యాయతాం నిత్యమపవర్గ ప్రదోహరిః॥"

సులభ సంతోషిగాన కరుణించినచో చతుర్విధపురుషార్థ ఫలసిద్ధినిచ్చు సమర్థుడని తెలుసుకుని సర్వ కామ్యార్థములనుగూడ అర్థించి కృతార్థులు కాగలరు.

జపములతోతపస్సు చేయును. అటులనే శ్రీసూర్యహంసోపాసకులు శ్రీసౌర ద్వాదశాక్షరీ మహామంత్రోపదేశముతో స్వీకరించనగును. ఆశ్రమ స్వీకారములో భేదమేమియునులేదు—ఒక మంత్రభేదముతప్ప. ఈ హంసోపాసన ఆశ్రమములో భుక్తికి భిక్షాచరణమే చేయుటకు ప్రతిబంధకము లేదు. ఏలననగా యివి కేవల నిర్గుణోంకారాశ్రమ ఉపాసనయేగాక [తురీయ] నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్త్వమునే సగుణాకారముగ సూర్యునిలక్ష్యపరముగచేయు బ్రహ్మనిష్ఠ. గనుకను, పూర్వములోవలె ఊళ్ళవెలుపల తపోవనములు, సురక్షితములగు ఆశ్రమములు లేవుగనుకను తమ విశాల గృహ ఆరామ క్షేత్రములందే తగు ఆశ్రమ నివాసవసరులు ప్రత్యేకముగ కల్పించుకుని, స్త్రీ జన సంకీర్ణతను విస్మరించి ఆశ్రమమును జరుపుకొనవచ్చును. స్వీయమగు వీళ్ళు లేనివారు దేవాలయ ప్రాంగణములలో, ఫల వృక్షాది తోటలలో, క్షేత్రములలో, మఠములగు ధర్మసంస్థలలో వీళ్లు కలుగజేసుకొనవచ్చును. ఏతదాశ్రమీయులు భవభాగ్యభోగజీవనము. వృత్తిసంపాదన జీవనము. సంతర్పణ, సంభావన, దాన పరిగ్రహ జీవనములవల్లగాని జీవించకూడదు. తమ ఆస్థిపాస్థుల స్వీయభాగ అదాయమునగాని, పూర్వాశ్రమములో నిలువచేసుకున్నట్టి పింఛనుగాని, మరణభీమా పండుగాని, ప్రావిడెంటుఫండుగాని యుండు ధన సహాయముతో యదృచ్ఛాలాభ సంతుష్టులగ భైక్షుకధర్మ జీవన సహకారముతో కాలము గడుపవలయును. లేదా శ్రీ రామకృష్ణమఠములవంటి వివిధ ధర్మప్రచార, సర్వోదయ సేవాసంస్థలలో సేవలనుచేస్తు భోజనాదులకు వారి పోషణక్రింద [డబ్బుకు చేయు దాస్య, నౌకరీ కాకుండగ] నుంటు మీ యుపాసన నడుపుకొనవచ్చును. ఇటుల ప్రాణాధారపోషణనిమిత్తమాత్ర జీవులై, అల్పసంతోషులై. కాషాయాంబరధారులై. సద్గోష్ఠి సత్సంగప్రియులై. సాత్విక అల్పాహారులై, నిర్వ్యవహారులై, నిస్సంసారులై, నిర్లిప్తులై, సహజ బ్రాహ్మీమనోమయులై నిరంతర శ్రీ సూర్యభగవానుని ప్రజ్ఞాన, ప్రభావ, ప్రతిభ దయార్ద్ర తత్త్వమనన, ధ్యానసిద్ధి ధ్యానాసక్తులై మోక్షకాములు గావలయును.

పై విధిలో ఒకటి రెండు మించిన సంవత్సరములు సౌర ద్వాదశాక్షరి మహామంత్రానుష్టానసిద్ధిని బడసి. చేయనగు నక్షత్రేష్టి, శ్రీ సూర్యేష్టి, అరుణ-కేతు చయనము, తదితరవ్రతాది ఉద్యాపనలు సర్వము శక్త్యనుసారము అవకాశమున్నయెడల యాచరించవచ్చును.

ఈ ప్రకారమున వానప్రస్థమున సకల నివృత్తి మార్గ ధర్మానుష్ఠానమలవర్చుకుని, సర్వ ప్రాకృత విషయానంద * యిచ్ఛాసక్తిని కట్టిపెట్టిత్యాగశీలురై, అంతర్ముఖులై

• శ్లో. "గుహ్యాద్గుహ్యాతరైషా న ప్రాకృతాయోపదేష్టవ్యా,
సాత్వికాయాంతర్ముఖాయ పరిశుశ్రూషవే॥"

మహావాక్యోపనిషత్తు.

యని ఆదేశించవబడినందున సర్వ సత్సంసిద్ధిని పొంది, సకలకర్మయోగమును అగ్నిముఖముగను, జలముఖముగను విధివిహితముగ వదలి సద్గురువు నాశ్రయించి తురీయ-కుటీచకాశ్రమమును త్రిదండముతో స్వీకరించి సర్వదైహికేచ్ఛాసన్యస్థ మనోఫలకముతో కుటీచక సన్యాసాశ్రమముతో ఇదివరకున్నచోటనే లోగడ పరిస్థితులలోనే శ్రీ సూర్య హంసోపాసనకు కడంగవలయును. ఈ ఆశ్రమమును * హంసాశ్రమమని ఎఱుంగవలెను. ఈ యుపాసకులకు తురీయ—కుటీచకమునకన్న * పై ఆశ్రమములు అంతగ అవసరములేవు. కుటీచకాశ్రమము సన్యాసాశ్రమములలో ప్రథమసోపానమే గనుక సంఘమున ఇదియును వందన అర్చనాదులతో సర్వపూజ్యము.దీని నిరసన రౌరవాది నరకప్రాప్తికిపాలుచేయును. దీనికి పై ఆశ్రమములు బహూదక. హంస. పరమహంస, ధూత. అవధూత దిగంబరాదులు. ఈ "హంస"లును 70 లేక 75 సంవత్సర వయఃపరిపాకమున సకాలోచితముగ కుటీచక ఆశ్రమమును చక్కగానిర్వహించగలిగినచో పైవాటినిదేనినైన స్వేచ్ఛానుసారముగ స్వీకరించి సర్వారాధనను కట్టిపెట్టి

* శ్రీ విద్యారణ్యస్వామి "పంచదశి"యందు వ్రాసిన విషయానంద ప్రకరణమును చూసినచో విషయానందనిరసనలనుగూర్చి సర్వమును తెలుసుకొనగలరు.

"సూర్యోహం" అనుచు స్థలాంతరములకు బ్రహ్మ విద్యద్వరేణ్యు, వరిష్ఠులై సంచారస్థితిలోనికి వెళ్ళిపోవచ్చును.

లోగడ అధ్యాయములలో శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీత్యాది మహామంత్రానుష్ఠానమునుగూర్చి వ్రాసియున్నాము. ఇప్పుడు "హంసాశ్రమయతులు" చేయనగు * హంసోపాసనక్రమమును ప్రస్తావించుచున్నాము.

శ్రీ సూర్య హంసోపాసనాపరులు అవలంబించు ఆశ్రమపద్ధతినిబట్టి ఈ ఉపాసనక్రమము నిర్ణయమగును. ఉపాసకుడు గృహస్థాశ్రమమున అన్నిదేవుళ్ళతోపాటు శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తినిన్ని ఆరాధించి శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీమంత్రమును ఉపాసించియుండవచ్చును. ఏతదాశ్రమానంతరము వానప్రస్థాశ్రమము, పిమ్మట తురీయ—కుటీచకాశ్రమమును, అటుపైని పరమహంసాశ్రమమును స్వీకరించుటగును వానప్రస్థాశ్రమములో శ్రీసూర్య

[ఇవి 139 వ పెజీలోని గుర్తులకు చెందినవి.]

• ఈ శ్లోకమునకు తాత్పర్యార్థములు బహు విపులముగా నున్నవి. యిచ్చట వ్రాయుట సమంజసముగాను గావున పాఠకమహాశయులే శ్రమ చేసి ఏతదుపనిషత్తును చూచెదని ప్రార్థన.

* ఈయుపాసన హంసోపనిషత్తు, మహావాక్యోపనిషత్తునందు సూర్యనిగూర్చి, హంసనుగూర్చి చెప్పిన యుపాసన గనుక ఈ యుపాసనను "హంసార్కోపాసన"యనియును, ఉపాసకులను హంసాశ్రమీయులనియు పిలుచుట యుక్తమే.

* గృహస్థాశ్రమమునుండి పై ఆశ్రమములు తీసుకొనుటకు షష్టిపూర్తికావలయునను దే వేదసమ్మతము. అవాంతర సన్యాసములు, ఆతురతసన్యాసములమాట అసాధారణప్రక్రియకు చెందినవిషయములు. 60 దాటి 70. 75 సం॥ వయస్సువరకు వానప్రస్థాశ్రమమున నడిపి 70 వత్సరముల పైని సన్యాసస్వీకారము శాస్త్రీయము. [ఆంధ్రవాల్మీకిరామాయణము-కిష్కింధ ఆరణ్యకాండలలో చూచేది]

అష్టాదశాక్షరీ మహామంత్రము నుపాసించుచు యథావిధిగా శ్రీ సూర్యుని విగ్రహ, సాలగ్రామ, యంత్రాదులను పూజించును. పిమ్మట స్వీకారము చేయనున్న కుటీచకములో విగ్రహ ప్రతీకాదులు లేకయే శ్రీ హంసార్క-షడాక్షరీ మహామంత్రానుష్టానము నిర్గుణారాధన ప్రతిపత్తిలో జరుపబడును. అద్వైతి తురీయమున నెట్లు ప్రణవోపాసనలో ఆత్మసంయమన నిమగ్న మానసుడగునో అటులనే ఇందునను తన సన్యాసవిధులను పాటించుకొనుచు శ్రీ హంసార్కోపాసనలో సంపూర్ణ ధ్యానమానసుడై తన దేహమందు ప్రవర్తించుచుండు హంసయందు అర్క-మనోమయ-సంయమన నిమజ్జనమానసుండై నిరవధికముగ సూర్య-ఆత్మ అభేదజ్ఞానానందామృతమును గ్రోలుచుండును. ఇట్లు కొంతకాలము గడచినపిమ్మట దేహారోగ్య దార్ఢ్యము ననుసరించి పరమ హంసాశ్రమ స్వీకారమున్ను చేయగలిగిన చేయవచ్చును. ఈ పరమ హంసాశ్రమమును "శ్రీ సూర్యపరమహంసాశ్రమ" మని "పరమ హంసా"శ్రమమనియును పిలువవచ్చును. ఇందు హంసాత్మ-సంయమనస్థితినిదాటి తల్లక్ష్యమగు పరమాత్మయొక్క కేవల

[యిది 140 వ పేజీలోని * గురుకు చెందినది]

* హంసోపాసన హంసనుగూర్చి చేయు ఉపాసన. హంస యనగానేమి?

"జ్ఞానాత్స్వరూపం పరమం హంస మంత్రం సముచ్చరేత్, ప్రాణినాందేహమధ్యేతుస్థితో హంసస్సదాఽచ్యుతః. హంస ఏవ పరంసత్యం. హంస ఏవతు శక్తికం, హంస ఏవపరం వాక్యం, హంస ఏవతు వైదికం హంస ఏవ పరోరుద్రో, హంసఏవ పరాత్పరః, సర్వదేవస్య మధ్యస్థో హంసఏవ మహేశ్వరః, పృథివ్యాది శివాంతంతు అకారాద్యాశ్చ వర్ణకాః. కూటాంతా హంస ఏవస్యున్మాతృకేతివ్యవస్థితాః, మాతృకా రహితా మంత్రా ఆదిశంతేన కుత్రచిత్. హంసజ్యోతిరనూపమ్యం మధ్యదేవం వ్యవస్థితమ్, దక్షిణాముఖమాశ్రిత్య జ్ఞానముద్రాం ప్రకల్పయేత్. సదాసమాధిం కుర్వీత హంసమంత్రమనుస్మరన్, నిర్మలం స్ఫటికాకారందివ్యరూప మనూపమమ్."

యాజుషీయ బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు.

సంకల్ప ప్రత్యక్ష స్వస్వరూపుడు శ్రీ సూర్యభగవాన్ అంతర్జ్ఞానమందు నిర్వికల్పక సమాధ్యాసలో హంసైక్యమును అనగా ఆత్మైక్యానుభవములో లీనుడై, ఏకుడై, సూర్యుడై సచ్చిదానందబ్రహ్మమై వెలుగును. ఇటుల శ్రీ సూర్య హంసోపాసన పైనచెప్పిన సన్యాసత్రివర్గులకును త్రివిధములుగ నిర్ణీతములై యున్నవని తెలియనుకొనవలెను. ఈవిధముగా శ్రీ సూర్యోపాసన తగు వైరాగ్యాశ్రమ నిబంధనలలో అనుష్టించేయడల తురీయాశ్రమ స్వీకారఫలమంతటి బ్రహ్మలోకప్రాప్తిని, అటుపైని క్రమముక్తినిగూడ పొందగలుగుదురని విశ్వశించవలసియున్నది.

ఈ సందర్భమున శ్రీ సూర్య బ్రహ్మోపాసకులు బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నులై "బ్రహ్మవిద్ బ్రహ్మైవభవతి" అను న్యాయ్యము * సఫలీకృతమగునని మరొక ఉపనిషత్ప్రమాణము నిచ్చుచున్నాము.

పూర్వము సనాతనధర్మకాలమున "సాంకృతి"యను * పురుషుడు శ్రీ సూర్యభగవానుని "చాక్షుష్మతి"యను ఉపాసనావిధిని అనుష్టించి సుప్రసన్నునిజేసుకుని సప్తజ్ఞానభూమిక క్రమశిక్షణ కలవడి. సర్వజీవ ప్రాకృతిబంధములను పరిత్యజింపగలిగి అవిద్యాతిమిరాంధకార విముక్తుడై బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నతకూడ పొందెనని యజుర్వేదీయ "అక్ష్యు"పనిషత్తు రెండవభాగములో తెలుపుచున్నది.

గనుక, సర్వగోళాధిపతియును, నిర్గుణపరబ్రహ్మతత్వమూర్తియును,

* "ఓం జ్ఞాన చతుష్టయ (జ్ఞాన, విజ్ఞాన. తత్వజ్ఞాన. సుజ్ఞాన)

---

* ఈ మరొక ఉపనిషత్తు "అక్ష్యు"పనిషత్తు, యజుర్వేదీయము. దీనిని అష్టోత్తరశతోపనిషత్తులలో చూడనగును.

---

* చాక్షుష్మతి యనునది ఉపాసనావిధానములలో ఒకరకము. దీని వివరములకు "అక్ష్యు"పనిషత్తు చూడవలెను.

---

* జ్ఞాన చతుష్టయం : 1. లోకజానం, 2. విజ్ఞానం. 3. తత్వజ్ఞానం-ఆధ్యాత్మిక తత్వజ్ఞానము 4. సుజ్ఞానం-నిర్గుణ బ్రహ్మజిజ్ఞాస.

మహావాక్యోపనిషత్తు 5 వ మంత్రవ్యాఖ్య చూచేది. శ్రీ కనుపర్తి మార్కండేయశర్మ కృతము.

సమ్యక్ నిష్ప్రవృత్తియోగికజ్ఞానం, అసావాదిత్యోబ్రహ్మ"
మహావాక్యోపనిషత్తు. 5 వ మంత్రము వ్యాఖ్యచూచేది.

కేవల శుద్ధ బుద్ధ ముక్తజ్ఞాన స్వరూపుడుగ ఆవిర్భవించిన శ్రీ సూర్యభగవానుని అంతర్బహిర్లక్ష్య సవికల్పక సమాధ్యవస్థ నిదిధ్యాసలతో ఆరాధించినచో తురీయాశ్రమిపొందు శాశ్వత బ్రహ్మలోక నివాసప్రాప్త మగును.

శ్లో. యత్కరోషియ దశ్నాసి యజ్జుహోషిదదాసియత్,
యత్తపస్యసి కౌంతేయ! తత్కురుష్వ మదర్పణమ్.॥

శ్లో. శుభాశుభఫలైరేవం మోక్ష్యసే కర్మబంధనైః,
సన్యాసయోగయుక్తాత్మా విముక్తో మాముపైష్యసి.॥
గీత–9 అ–27, 28 శ్లో.

—: శ్రీ సూర్య హంసోపాసన విధులు :—

వానప్రస్థాశ్రమీయులు చేయు హంసోపాసన క్రమము:—
ఉదయాహ్నికము.

ఉపాసకుడు బ్రహ్మముహూర్తమున శ్రీ సూర్యదండకమును స్మరించుచు మేల్కొని నిత్య నైమిత్తిక స్నానాది యావత్ప్రథమకర్మలు తీర్చుకుని గురుస్మరణజేసి శ్రీసత్యసూర్యనారాయణమూర్తి విగ్రహమును. సాలగ్రామమును. నవగ్రహ కవచమును, యంత్రమును పూజాపీఠమున నలంకరించి పూజ కాయత్తముచేసుకొనవలెను. కేశవనామములం జెప్పుకుని ఆచమించి, సంకల్పము:—అస్య శ్రీ చాంద్రమానేన శ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వత మన్వంతరే ద్వితీయ పరార్థే... ....యనుచు ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ (సదారుడైనచో) మమధర్మపత్నీ సమేత హంసాఖ్య వానప్రస్థాశ్రమ ధర్మప్రవర్తకే శ్రీ సూర్య–ద్వాదశాక్షరీ మహా మంత్రోపాసనే ఆయురారోగ్య బ్రహ్మజ్ఞానాభివృద్ధ్యర్థం, తత్ఫలేన శాశ్వత బ్రహ్మలోకనివాస సిద్ధ్యర్థం అంతర్లక్ష్య సవికల్పక సమాధ్యాసేన శ్రీ సూర్య

నారాయణ దేవతాముద్దిశ్య శ్రీ ఛాయోషాసమేత * శ్రీ సూర్యనారాయణ "హంస" దేవతా ప్రీత్యర్థం శ్రీ మత్పర బ్రహ్మాత్మక శ్రీ సౌరద్వాదశాక్షరీ మహామంత్ర జపేవినియోగః—

ప్రాణాయామమ్ కృత్వా:—

అధ, ధ్యానము :

* శ్లో. గమాగమస్థం గమనాది సూర్యం చిద్రూపమేకం
పరమాద్వితీయమ్ ।
ధ్యాయంతియే సకల జన్మాంతరస్థం నమామిసూర్యం
పరమాత్మరూపమ్.॥
ధ్యానబిందూపనిషత్తు.

అధ:—తదంగ కలశారాధనం కరిష్యే—ఆవాహనం-ప్రాణప్రతిష్టాపనం: [ఈ మంత్రములన్ని లోగడ అధ్యాయములో యివ్వబడినవి]

అస్య శ్రీ సూర్యనారాయణ దేవముద్దిశ్య—బ్రహ్మఋషిః. గాయత్రి ఛందః-హంసాదేవత- హాం బీజం-సం శక్తిః-హంసోమ్ కీలకం - శ్రీ సూర్యనారాయణ దేవసాక్షిత్కార్యార్థేజపే వినియోగః—

అధ—షడంగ, కరన్యాసములు:-

ఓం హ్రాం సూర్యాయ-అంగుష్టాభ్యాంనమః
" హ్రీం సోమాయ-తర్జనీభ్యాం నమః
" హ్రూం నిరంజనాయ-మధ్యమాభ్యాం నమః
" హ్రైం నిరాభాసాయ-అనామికాభ్యాంనమః
" హ్రౌం తనుసూక్ష్మాయ-కనిష్టకాభ్యాంనమః
" హ్రః ప్రచోదయాత్-కరతలకర పృష్టాభ్యాంనమః

* "హంస" యనగా శ్రీ సూర్యుడని హంసోపనిషదర్థము నిదివరకే యిచ్చియున్నాము.

* ఈ శ్లోకము పాఠభేదముతో మూలము ధ్యానబిందూపనిషత్తు నందున్నది. వలయుచో ఉపనిషత్తు చూచేది.

అథ—షడంగ హృదయన్యాసములు:—

ఓం హ్రాం సూర్యాత్మనే-హృదయాయనమః
" హ్రీం సోమాత్మనే-శిరసేస్వాహా.
" హ్రూం నిరంజనాత్మనే-శిఖాయైవషట్.
" హ్రైం నిరాభాసాత్మనే-కవచాయహుం
" హ్రౌం అగ్నిషోమాభ్యాం నేత్రత్రయాయ వౌషట్
" హ్రః ప్రచోదయాత్-అస్త్రాయఫట్.

అథ—లం, తత్వాత్మక పంచపూజాం కరిష్యే:—

ఓం—లం—పృథ్వీ తత్వాత్మనే-గంధం పరికల్పయామి
" హం-ఆకాశ తత్వాత్మనే-పుష్పం సమర్పయామి
" యం-వాయు తత్వాత్మనే-ధూపం సమర్పయామి
" రం—అగ్ని తత్వాత్మనే దీపం సమర్పయామి
" వం—అమృత తత్వాత్మనే-అవసరనైవేద్యం సమర్పయామి.

ఏవం షడంగకరన్యాస హృదయన్యాసః, ఓమితి దిగ్బంధః-
శ్రీ సూర్యనారాయణం దేవం సర్వాభీష్టదాయకమ్ ।
అస్య శ్రీ ఘృణి సూర్య ఆదిత్య ప్రీత్యర్థం శ్రీ సౌర ద్వాదశాక్షరీ మహా మంత్ర జపం, పురశ్చరణం కరిష్యే:—

• "ఓం రాం హ్రీం ఘృణిః సూర్యాదిత్య శ్రీం నమః"
శ్రీం అను బీజాక్షరమును ఎచ్చటచేర్చినను శ్రేయమే.

ఇతి-1008 పర్యాయములు చేసేది: ఇందున దశాంశము హంస గాయత్రిలేక "ఓం సూర్యాయ విద్మహే సహస్రకిర్ణాయ ధీమహి తన్నో సూర్యః ప్రచోదయాత్" యని సూర్యగాయత్రి చేసేది. తులసికోటలో 12

• ఈ ద్వాదశాక్షరీ మంత్రము "ఓం రాం హ్రీం శ్రీం ఘృణిః సూర్యాదిత్యోన్నమః" అనియును చేయవచ్చును. హంస గాయత్రిముందు వ్రాయబడినది.

అర్ఘ్యములిచ్చి 12 ప్రదక్షిణములుచేసి నమస్కరించేది. పిమ్మట శ్రీమన్నారాయణ, సూర్యోపనిషత్తులు పారాయణచేసి సర్వము శ్రీ సూర్యభగవాన్ పరంగా బ్రహ్మార్పణముచేసి ఆత్మ ప్రదక్షిణనమస్కారముచేసి తీర్థము స్వీకరించేది.

మధ్యాహ్నికము:—

మధ్యాహ్నికమున పునఃపూజ చేయవలెను. శ్రీ • అక్ష్యుపనిషత్తులోని నామములు శ్రీ సూర్య అష్టోత్తర శతనామములు చేసేది. పిమ్మట [అష్టోత్తరశత] ద్వాదశాక్షరీ మహామంత్ర పురశ్చరణచేసి సమంత్రముగ ధూప దీప మహానైవేద్య నీరాజన మంత్రపుష్పాదులు జరిపి ఏతత్సర్వారాధన, నమస్కారములు సర్వము శ్రీ సూర్యార్పణముచేసి, తీర్థము స్వీకరించి, శ్రీ సూర్యానుగ్రహప్రసాదము స్వీకరించేది.

సాయంకాలాన్హికము:—

సాయంకాల సంధ్యావందన అర్ఘ్యాదులు సలిపి, శ్రీ సూర్యభగవానుని పునఃపూజ సలిపి ఏదైన పండు, ఫలము నైవేద్యము చేసి నమస్కరించేది.

శ్రీ సూర్యాష్టకములు, దండకము పారాయణచేసుకుని నిద్రించేది,

 వారమున కొక్కమారు ఆదివారమున, లేక సూర్య పర్వదినమున శ్రీసూర్యసహస్రనామములున్ను నెలకొక్కపర్యాయము శ్రీ సౌరయంత్రమునకు సహస్రకుంకుమ పూజయు చేయవలెను. ఇది చాలా ముఖ్యము. విగ్రహములకు యంత్రమునకు పులికాపు చేయవలెను.

అనంతరము కుటీచకాశ్రమ ఉపాసన విధానము.

ఈ కుటీచకాశ్రమములు శ్రీ సూర్య [ప్రణవ] హంసార్క ఉపాసన ననుష్టించేది. ఆచమించి ప్రాణాయామములు చేసేది.

• శ్రీ అక్ష్యుపనిషత్తులోని ద్వాదశనామములు:—ఈ నామములు 9 వ అధ్యాయములో వ్రాసియున్నవి. వాటిని చూసుకునేది.

శ్రీ ప్రణవ హంసార్క జపానుష్ఠానే ధ్యానం—

* శ్లో. "సోఽహమర్కః పరంజ్యోతి రర్కజ్యోతిరహం శివః,
ఆత్మజ్యోతిరహం శుక్రః సర్వజ్యోతిరసావహోమ్॥"
మహావాక్యోపనిషత్తు.

కుటీచకమున (ఆత్మే పరతి ప్రకాశమానమగు సన్యాసమందు) ప్రతీక, విగ్రహ పూజాదులు గౌణము. ఈ కుటీచకుడు నిష్ప్రతియోగిక, నిర్గుణ మానస నిరాలంబ మానసోన్ముఖుడు. అయ్యును అవధూత, దిగంబర, అమనస్కుడుగాడు గనుకను పూర్వ వానప్రస్థ పూజాదులు నిర్నిమిత్తముగ జరిపినను తత్వాత్మే పరతిజ్ఞానమునకు ప్రతిఘటన, ప్రత్య వాయత. ప్రవాదములు లేవు. దేహ ప్రవర్తక నటనలో చితానంద నిమగ్న మానసుడై బాలానందానుభవము చేయుచుండును.

* సాయశ్చాయం పురుషేయశ్చాసావాదిత్యేస ఏకః
సయ ఏవం విత్." శృతి: తైత్తిరీయం.

ఇతి, ఓం. ఓం.

అధ-శ్రీ ప్రణవ హంసార్క షడాక్షరీ మహామంత్రస్మరణే వినియోగః:—
ఓం ఓం ఓం-ఇతి:-

---

* ఈ శ్లోకార్థము ప్రశస్తమైనది. ఇందు తగురీతి నుదహరించు చున్నాము:—

ఎయ్యది పరంజ్యోతి యనబడుచున్నదో ఆ జ్యోతి చితానందాదిత్య రూపము నేనే యగుచున్నాను. ఏ అర్కుడు జ్యోతిస్సో, ఏ జ్యోతి శివుడో, ఏ ఇవ్వి ప్రత్యగ భిన్నస్వరూప మనబడుచున్నవో అవన్నియు నేనే. ఇట్లు పర ప్రకాశుడను, ఓంకారస్థితుడను. ప్రత్యగ్-పర అభిన్నుడనయి తురీయ బ్రహ్మ నిష్ప్రతియోగిక స్వమాత్ర బ్రహ్మమై వెలుగుచు ఏతదుపాసకుడు సర్వకాల, సర్వావస్థలందును పరమాత్మజ్యోతిలీనుడై యుండును. ఇది గురుముఖతః తెలుసుకొనుట మంచిది.

కుటీచకాశ్రమమునసే యుండి బ్రహ్మలోక శాశ్వతనివాసమును, క్రమముక్తి పొందగలుగుదురు.

శ్రీ పరమహంసాశ్రమము అన్ని ఆశ్రమములకును, ఉపాసనలకును ఏకైకమైన ఉత్తమమెట్టు. ఇందు 'పరమహంస'చేయు కర్మలు లేవు, చేయుఉపాసనలులేవు. కర్మ,భక్తి,జ్ఞానకాండలుసర్వముగవైరాగ్యమున అంతర్ముఖమై అంతరించినవి. అస్మత్పద్గురువులు శ్రీ త్యాగబ్రహ్మము:—

శంకరాభరణము—రూపకము—మే 29.

* "మనసు స్వాధీనమైన యా ఘనునికి
మడిమంత్ర తంత్రములేల [ఆశ్రమభేదములేల]
* తనువు తానుగాదని యెంచువానికి తపసుచేయనేల
దరశథబాల—మనసు—

అని తెలవిచ్చినట్లు తనకుతానే లేకపోవును: అప్పుడు బ్రహ్మలోకము లేదు—క్రమముక్తిప్రశంసలేదు.

"పరమహంస" తానే బ్రహ్మమను నిశ్చితాత్మపరతిలో నుండును గాన "బ్రహ్మైవాహమ్. బ్రహ్మోహమస్మి, అహంబ్రహ్మాస్మి, సూర్య హంసో హమ్. సూర్యోహం" ఇత్యాది "అహం, సోహం. అస్మి. అసి" యను "అహం" జ్ఞాత విడనాడును. తానే లేదు. తనకు బ్రహ్మము లేదు, తను లేడు తనకు సూర్యుడులేడు తానే స్వమాత్రావశేషమైపోవును "బ్రహ్మైవ భవతి స్వయమ్" భవతి—నహి. "బ్రహ్మోం. సూర్యోమ్."

శ్లో. "అహం బ్రహ్మేతినిశ్చిత్య అహంభావం పరిత్యజ," శ్లో. 104
శ్లో. "నదేహో నచకర్మాణి సర్వం బ్రహ్మైవ కేవలం" శ్లో. 105
శ్లో. "అహంబ్రహ్మోనసందేహో హ్యహ్యాం బ్రహ్మచిదాత్మకమ్।
సచ్చిదానంద మాత్రోఽహమితి నిశ్చిత్య తత్త్యజ" శ్లో. 107
తేజోబిందూపనిషత్తు 6 అధ్యాయము.

* కృతిలో మటి అని యున్నది. "మడి" యని పాఠాంతరభేదము.

ఏమాత్రపు తనువుజ్ఞాత, అహంజ్ఞాత యున్నను నిర్గుణత్వమునకు మొప్పము గాన:—

శ్లో. తస్మిన్ కాలే విదేహోతి దేహస్మరణ వర్జితః
ఈషన్మాత్రం స్మృతంచేద్య _స్తదా సర్వసమన్వితః.॥

అ 6 తే. బిందూపనిషత్తు శ్లో 106 వ్యాఖ్య చూచేది.

నేను బ్రహ్మ కానను సంశయములేదు: నేను సచ్చితానంద మాత్రుడను, ఇట్టి నిశ్చయవృత్తిగలవాడై తరువాత ఇట్టి వృత్తి యుండుటకూడ స్వాతిరిక్తాస్థిత్వమునకు దారితీయునుగాన దానినికూడ వదలి అందు ఓం "ఓం ఓం ఓం సూర్యోమ్." లీనమయి ఈ దిగువ తెలుపబడుచున్న స్థితిలోనుండును.

శ్లో సహస్రభాను మచ్ఛురితా పూరితత్వా దలీమా
పారావార పూర ఇవ. నైషాసమాధిః నైషా
యోగసిద్ధిః, నైషా మనోలయః, బ్రహ్మైక్యం తత్॥

మహావాక్యోపనిషత్తు. 7 మంత్రం.

తాత్పర్యము:—

"బ్రహ్మమాత్రపర్యవసన్నమయిన తత్వజ్ఞాన వృత్తి ఒక్కసారిగ కోటి సూర్యు లుదయించినట్టి కాంతిచేత ప్రకాశించును. ఈ బ్రహ్మమాత్ర పర్యవసన్నవృత్తి అలలులేని నిండు సముద్రమున్నట్లు రసస్వరూపములో అంతట నింది నిబిడీకృతమై విచ్ఛిత్తిలేక ఉంటుంది. ఇట్టి వృత్తిని సమాధ్యావస్థ యనిగాని, యోగ సంసిద్ధియనిగాని, మనోలయమనిగాని అల్పముగ

చెప్పుటకు వీలులేదు. * ఇయ్యది ప్రత్యగ్బ్రహ్మైక్య ఉత్కట అంతర్ పరాకాష్టస్థితి!

ఇత్యాది ప్రమాణములు చెప్పుచున్నట్లు అచింత్యముగ, నిస్సంకల్పముగ, "పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముద" - (ఉచ్యతే-)

"ఓం సూర్యోమ్."

నిర్విశేష ప్రత్యగ్బ్రహ్మైక్యమై, బ్రహ్మమై పూర్వాశ్రమ స్థావరమును విడిచి ఓం-ఓం-ఓం అయి విడిచి వెళ్ళిపోవును.

శ్రీ సూర్య హంసోపాసన సమాప్తము.

శ్రీ సూర్యపరమాత్మార్పణమస్తు.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

ఓం ఓం ఓం

ఓం తత్సత్.



* ఉత్కటపరాకాష్టత రెండువిధములుగప్రవర్తించును. 1. అంతర్ పరాకాష్ట, 2. బహిర్ పరాకాష్ట ఇందుతెలిపినది అంతర్పరాకాష్ట. ఈ అంతర్పరాకాష్టత నిర్దేహతత్వములో ప్రవర్తించును. ఈ పరాకాష్టతలు గురుముఖముగా తెలుసుకునేది.

శ్రీ సద్గురుభ్యోన్నమః

11 వ అధ్యాయము

—: ప్రాణాయామము :—

ధ్యానము

శ్లో. అనేకరత్నసంయుక్తం స్వర్ణమాణిక్య భూషితం
కల్పవృక్ష సమాకర్ణం కదంబ కుసుమప్రభమ్.
అసేషరోగ శాంత్యర్థ్యమ్ ధ్యాయేదాదిత్య మండలమ్."

శ్లో. ప్రత్యక్షదైవ మచలాత్మక మచ్యుతంచ।
భక్తప్రియం సకలసాక్షిణ మప్రమేయం।
సర్వాత్మకం సకలరోగహరం ప్రసన్నం।
శ్రీ భాస్కరం జగదధీశ్వరమాశ్రయామి॥"

మనము ఏపనినైనను సక్రమముగా చేయగలుగుటకు 1. మనస్సు యొక్క నిశ్చలత్వము. 2. దేహాంగముల పటుత్వము కలసి సహకరించవలెను. ఈ రెండింటిచేతను జీవితలక్ష్యములగు ఇహమును పరమును కూడ సాధించగలము. ఈ రెండును ఒకదానితోనొకటి [A Sound mind in a sound body and Vice-Versa] అవినాభావ సంబంధము గలవి గనుకను ఒక్కే ప్రక్రియతో సాధించుటకు వీలుగలదు. అట్టి సులభోపాయము ప్రాణాయామ యజ్ఞమువే లభించునని మనకు భగవద్గీత:— అ 4-29 శ్లో.

శ్లో. "అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేపానః తథాపరే।
ప్రాణపాన గతిరుధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః॥

యని తెలుపుచున్నది.

ఈ ప్రాణాయామయజ్ఞము నిరపాయకరమైన ఒక మహత్తర సాధన. గాని ఈ సాధనకు ప్రారంభకులైనవారు కొందరు భయమువల్ల

అనాసక్తతను చూపుచున్నారు. గనుక ప్రాణాయామమున్న నేమిటో తెలుసు కున్నయడల నిర్భయముగా సలిపి దానియొక్క శక్తిని, ఫలితమును సొంత ముగ పొందగలరు.

ప్రాణాయామమనగా శరీరమున సర్వత్ర వ్యాపించి ప్రాణప్రదముగ నుండు ప్రాణవాయువును ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసములద్వారా పీల్చి అది శరీరమునుండి నిష్ప్రయోజనముగ పోకుండునటుల కొంతసేపు పట్టియుంచి విడుచు క్రియ. దీనినే ప్రాణమును ఆయామము చేయుటయనికూడ అందురు. ప్రాణము నిచ్చు వాయువుగనుకను ఆ గాలిని ప్రాణవాయువని, ప్రాణమని తెలియవలెను. ఇప్పుడు ప్రాణవాయువు, ప్రాణముల పరస్పర సంబంధమును తెలుసుకొందము. ప్రాణవాయువు మనము పీల్చు గాలిలో నత్రజని, కొద్ది బొగ్గుపులుసువాయువుతో నూటికి సుమారు అయిదవ వంతు నిష్పత్తిలో (21: 77—2 పాళ్లుగా) కలసియుండు అగ్నివంటి వాయువు. సృష్టిలో ఏ జీవియు జననము మొదలు మరణమువరకును ఈ వాయువుయొక్క దేహాంతర్స్పర్శ, సంచలనమువల్లనే ప్రవర్తించగలుగు చున్నది. పిండోత్పత్తి జీవాణువుల సంపుటివల్ల కలిగినను వెంటనే ఈ వాయువును పీల్చనేరదు. జననమై ఈ వాయువును పీల్చ మొదలిడిననే గాని జీవచైతన్యము గలిగి చలించదు. ఈ వాయువు ప్రతి జీవాకృతిలో మహత్తర బ్రహ్మ చైతన్య శక్తియగు సంచలనమునకు కారణమగుచున్నది, గాన ప్రాణవాయువని పిలువబడు నిర్మాణశక్తి—వాయువని తెలియవలెను.

ఈ జీవశక్తిగల ప్రాణవాయువునకు ఉత్పత్తి మూలస్థానము సూర్యుడు, స్థాయి సర్వవ్యాపకత్వము, శక్తి జీవచైతన్య సంచలనములు, ప్రయోజనము జగదుత్పత్తి, పోషణ, లయములు. ఇట్టి బ్రహ్మచైతన్య జీవసత్తాస్ఫూర్తికలిగిన ఈ ప్రాణవాయువును (శ్రీ సూర్యశక్తిని) ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసములద్వారా దేహమున ఊపిరితిత్తులలోనికి బాగా పీల్చుట, కొంత సేపు బంధించుట, పిమ్మట నెమ్మదిగా విడచు తీవ్రసాధనే ప్రాణాయామము చేయుటగును.

ప్రాణాయామము చేయుట అనేకతరహాలుగ నుండి, అనేక ప్రయోజనములు, మహత్తులు గల ఒక గంభీర బ్రహ్మవిద్య సాధనయోగము. ఈ విద్య జ్ఞానులకు, విరాగులకు ఒక గొప్ప ఆత్మోపరతి సాధనక్రియగా పరిణమించి సూక్ష్మ, లింగ, వాయుశరీరములతో సర్వవ్యాపక, సర్వ వశీకరాది అష్టాదశ అణిమాదిసిద్ధులనుకూడ మించిన అంతర్సవికల్పక, అంతర్నిర్వికల్ప సమాధులలోనికి వెళ్ళి విశ్వామిత్ర వాల్మీకి యిత్యాదులవలె సకల సద్గుణ శుద్ధ బ్రాహ్మీశక్తిస్వాదన పరవశులై, సర్వ చిద్ఘనాత్మక, చిత్కళాత్మక, చిద్జ్ఞానాత్మక అనుగ్రహణ నిగ్రహణ శక్తిస్వరూపులై చరించగలుగుదురు. లేదా వారివారి సంకల్పానుగుణ్యముగ శుద్ధ నిర్విశేష బ్రాహ్మీ విభూతిత్వములో లీనమున్నుకాగలిగిపునరావృత్తిరహితులైనరిజన్మనుతరించగలుగుదురు. ఇక అవిద్యాపరులైన మనబోటి నిత్య వ్యవహారిక, ప్రాపంచకజీవులు ఏతత్సాధనసంపత్తివల్ల పంచత్వక్. పంచజ్ఞాన కర్మేంద్రియ, పంచవాయు స్ఫుట పాటవ సంస్కారమును పొంది ఆయురారోగ్య శక్తి శాంతియుత జీవ జవసత్వములు పొంది సిరి సౌభాగ్యములు గణించి వాటిని అనుభవించగలిగి సుఖించగలుగుదురు.

ఇప్పుడు మేమిందు వ్రాయు విషయములు ప్రస్తుతాంశమగు శ్రీ సూర్యనమస్కారాసనములు వేయుటకును, నిత్య ఆరోగ్య ప్రదస్థితి సంపాదనకు వలయు విధానమువరకే పరిమితము చేయబడినవి గాని పతంజలి యోగశాస్త్రానుగుణ్యముగ ఉద్దాన, స్తంభన, సమాధిబంధనాదులు సాధించగలుగుటకు ఉద్దేశింపబడలేదు. మరియు ప్రాణాయామయోగము అనాది నుండియు ఈ కర్మభూమియందు ఉపవీతులైన అష్టవర్షప్రాయ బాల బాలికలవద్దనుంచి చేయబడుటకుద్దేశింపబడి చాతుర్వర్ణ్యులు చతురాశ్రమీయులు చేయనగు త్రికాల సంధ్యావందనాచరణయందే యిమడ్చబడి సర్వోత్కృష్టమగు నిత్య ఆరోగ్య ఆయుర్వృద్ధి ప్రక్రియగ పరిణామమైయున్నది. గనుక ఎట్టివారును, ఎట్టి పరిస్థితులందును ఈ ప్రాణాయామ [దేహ, మనో నిర్మలీనీకరణ] కృత్యమును ఏమరక ఏ కొలదికాల మనుష్టించినను [20 నిమిషములు, 3 పూటలు] మహదారోగ్య భాగ్యమును చేబట్టగలరని

తెలియగలరు. మరియు యిందలి విషయములు సులభసూత్రప్రాయములై నిరపాయ, నిర్భయకరములై శ్రీ సూర్యానుగ్రహపాత్రములై యుండును. మరియు మేము ఇకముందు చూపబోవు శ్రీ సూర్యనమస్కార ఆసనము లున్ను వాటివలెనే సులభముగ అనుష్ఠేయమగునవని తెలియుడు.

ఇక, ప్రాణాయామము చేయుట నేర్వకముందు కొన్ని దేహాంగ బాహ్యాంతర్విషయములు తెలియుట ఉత్తమము. దేహము పైకి కనబడు ఇంద్రియములేగాక లోభాగములో రక్తము, కండరములు, అస్తులు, స్నాయువులు, నాడులు, [నరములు], నాళములు, కోశములు, గ్రంథులు మున్నగు అనేక ద్రవ, ఘనపదార్థములుగలది గావున మనము ఆచరించు ఈ ప్రాణాయామ ఆసనకృత్యముల శక్తి సామర్థ్యములు వాటి నన్నింటిని ఉద్వేగపరచి, లోపలి మనో, మాంసకండరముల కలుషములను హరించి ఆహారసారపుష్టితో పటుతరముగ నొనర్చి దేహమును నఖశిఖపర్యంతము ఉత్తేజపరచునటుల చక్కగా సంస్కరింపబడినవి. ప్రాణయామము, ఆసనములునుకూడ ప్రత్యేకముగా దేనికదియును, కూడికగను శరీర అష్టాంగ మనో సహాకారములో చేయునవియైయుండి శిరాగ్రము మొదలు పాదాంగుష్టాగ్రమువరకునుక్రమశిక్షణను. పోషణమ్న, సౌష్ఠవమును. రోగనిరోధకశక్తిని గ్రహించి దేహమునకు దీర్ఘ ప్రాణ-ఆయుస్సత్త్వను ప్రసాదించును. ఇట్టి సర్వతోముఖ శక్తిగ్రహణము కేవల దేహాశ్రమయేగాక మనోధారణకూడ నుండవలయును. ప్రాణాయామ, ఆసనకృత్యములు ఏవి చేయుచున్నను అందు ముఖ్యముగు ప్రాణవాయు సంచారము దృగ్గోచరము కాకున్నను మనస్సంకల్పధారణచే దేహము మనస్సులోను మనస్సు అంతర్ అవయవములందును కేంద్రీకరణమై ప్రాణాయామ ఆసనజనితమగుచుండు శక్తి ఎప్పటికప్పుడు నాడిసంచారములో ఆయా మారుమూల స్థలములకైనను వాహకమై అచ్చటి రోగకారణ నిర్జీవ కల్మష నిస్సత్త్వములను హరించి నిర్మలీకరణ మొనర్చగలుగును. గనుక ఈ ఆసన యోగముల అభ్యాసముతోపాటు మనోబలమును, మనో నిశ్చలత్వమును, మనో కేంద్రీకరణ

ధారణ మహత్తును దేహ కృషికన్న ద్విగుణీకృతముగ అభ్యాసము లోనికి తేవలెను.

దేహము మూడు ముఖ్యభాగములుగ 1. శిరస్సు. 2. మొండెము. 3. కటిస్థలము [దిగువ ప్రజనేంద్రియము కాళ్ళుగల] విభాగమై యున్నది. ఇందు శిరస్సులో నాడీమండలక్షేత్రము, మెదడు(Two Brains Big & Small] సహస్రారములుండి దేహచర్యను ఉత్పత్తి వృత్తిలయ, [Control] నిర్ణయములు చేయుచుండును. మొండెములో షట్చక్రములుండి వాటిచుట్టుగల హృదయ, ప్లీహ, కార్జ, మూత్రపిండములను వివిధముగ ఉద్వేగపరచును. కటిభాగమున గుదము, జననేంద్రియము వీర్యనాళ, కోశములుండి మలవిసర్జన, వీర్యోత్పత్తి వ్రయములు చేయుచుండును. ఈ మూడుభాగములలోగల సూక్ష్మాతి సూక్ష్మములగు సహస్రార, షట్చక్రములు భౌతికప్రయోజనమునకంటె ఎక్కువగ విరాగులకు, ఆధ్యాత్మిక. తాత్వికోపయోగమునకు సహకరించును. గనుకను మన శారీరక కృషిలో వీటి ప్రసక్తి లేకున్నను గుదస్థానమునకు [ముడ్డి—Anos] పైనున్న మూలాధార చక్రమునందు కుండలిని గూర్చి కొంతజ్ఞాన మవసరము. ఈ కుండలినిలో మన వ్యాయామకృషిచే ఒక శక్తి ప్రజ్వలనమై దేహములో యితర చక్రముల నన్నింటిని సుషుమ్నయను నాడిద్వారానిర్మల మొనర్చును

చక్రములు	అవియుండు స్థానములు	అందుండుదళములు
1. మూలాధార, చక్రము	గుదము పైభాగమున	4 దళములు
2. స్వాధిష్టాన, ”	జననేంద్రియంవద్ద	6 ”
3. మణిపూర, ”	బొడ్డువద్ద	10 ”
4. అనాహత, ”	హృదయమువద్ద	12 ”
5. విశుద్ధ, ”	గొంతువద్ద	16 ”
6. ఆజ్ఞా, ”	భృగుమధ్యన	2 ”
7, సహస్రారము ”	శిరస్సాగ్రలోభాగమున	1000 ”

వ్యాయామమిచ్చు భౌతిక ఆరోగ్య ప్రయోజనములతోపాటు ఆధ్యాత్మిక, తాత్విక, తపో శాంతి శక్తినికూడ వృద్ధిచేసి ఏనాటికైనను బ్రాహ్మీస్థితిని

కూడ పొందగలుగునటుల చేయకలుగును. గనుక మనము చేయు ప్రాణాయామ, ఆసన క్రియలలో సమయోచితముగ వాటినికూడ మనసా స్మరించుచు కుండలినీశక్తిని వృద్ధిపర్చుటకు యత్నింతురుగాక!

పిమ్మట దేహములోని నాడీమండలము సంగతి కొంత తెలుసుకొనవలసియున్నది. గుదస్థానమునకు పైనను, నాభికి దిగువను నాడీకాండము బయలుదేరి శాఖోపశాఖలు దేహమంతటను వ్యాపకమగుచున్నవి. అందు ముఖ్యమైన ప్రకాండము కుండలిని వద్దనుండి బయలుదేరి వెన్నుపూస నంటుకుని ఊర్ధ్వముగ పారుచు షట్చక్ర స్పర్శతో మెడవరకు 72 వేల నాళ్ళుగ దేహ మాక్రమించుచున్నవి. ఈ వేలసంఖ్యాకనాడులన్నియు మెడలో 101 నాడిగ సమ్మేళనమై జ్ఞానేంద్రియ స్పర్శతో మేధావరణముగుండా ప్రసరించి పైనయున్న సహస్రారమునందు స్థిరభావము నొందును, ఈ నాడీపుంజము రెండు మేధాల [Two Brains] కు విద్యుల్లతా తీగెలవలె దేహభాగములనుండి సమాచారమును జ్ఞాతచేయుచు దేహమునకు అనుకూల ప్రతికూల పరిస్థితి కల్పించును గనుక దేహ పటుత్వ, ఆరోగ్యాదులు సర్వనాడి సమాహిత శక్తిమీదనే ఆధారపడియున్నదిగాన మనము చేయు ప్రాణయామ, ఆసనకృత్య కృషి మెడకున్ను, ప్రతిఅవయవములోను గల నాడులకున్ను నిర్మలినీకరణము, బలిష్టత కలిగించునటుల నుండవలయును. ఈ నాడీశుద్ధికి తోడుగా కుండలినీశక్తియు సుషుమ్నముద్వారా బ్రాహ్మీతేజశ్శక్తితో దేహ, మనో పటుత్వము కలిగించుచు భగవత్కృపయగు ఆరోగ్యమును ఆయుష్షును వృద్ధిపరచును. దీనిని నాడీశుద్ధియందురు. దీనివలన శరీరములోని మిక్కుటమైన వాత పిత్త శ్లేష్మాదులు హరించి, దేహములో అణువులకు ప్రాణతేజస్సును, జఠరాగ్ని జ్వాలనము మనస్సుకు దారుఢ్యమును సాధించును.

—: శిర–గ్రీవ మండల సాధన :—

మేము వ్రాయు ప్రాణాయామ క్రియలో శిరఃకంఠ-మండలమును గూర్చి మా స్వానుభవముగా కొన్ని ముఖ్యాంశములను చెప్పుచున్నాము. ఈ విధానము యోగాసనములలో చెప్పబడలేదు. ఆ ఆసనములందు సామా

న్యులకు ప్రమాదకరమైనను శీర్షాసనము వేయుట కల్పన అయియున్నది గాన ఈ సాధన చెప్పబడలేదు. గాని, మేము చూపుచున్న సూర్య నమస్కారములలో అట్టి శీర్షాసన మనవసరముగాన ఈ సాధన యివ్వడమైనది. మరియు ఈ మెడనరముల సాధన యోగాసనములు వేయువారున్ను వేయుట అత్యుత్తమము. మెడగుండా తలలోనికి ప్రసరించు 101 నాడులు సడలించుటవల్ల గళము, నాసికానాళములు, సుషుమ్న నాడి యిత్యాదులు బలకరమగుటయేగాక ప్రాణాయామములో మామూలుకన్న రెండింతలు ఎక్కువ గాలిని లోనికి పీల్చుటకు సాధ్యమై ప్రాణాయామము మామూలుకన్న మిక్కుటముగ శక్తివంతమగుచున్నది. మెడ నరముల కిచ్చు వ్యాకోచ సంకోచసాధన మెడపూసలను, రెండు మేధామండలములను. సహస్రార మండలమును, జ్ఞానేంద్రియ నాడీమండలమునుబలపరచి, శిరోభారమును. మేధావైకల్యములను చక్కపరచి నిరోగముగ సంస్కరించి. ప్రాణాయామములో మనోదార్ఢ్యతనుకూడ ద్విగుణీకృత మొనర్చ గలుగును. గనుక ప్రారంభదశలలోనే (రి. 4 నెలలపాటు) నొప్పిగాను కష్టముగా నుండినను ప్రారంభకులు పట్టుదలతో దీనినెంత సాధించుకొనిన అంత ధన్యత పొందగలరని విశ్వసించమని మా చిరకాలానుభవము నివేదించుచున్నాము.

పై విషయము పిమ్మట కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రములున్ను తెలుసుకున్నయెడల మన కృషి సత్వరము సఫలితము గాగలదు. ప్రాణాయామము, ఆసనవ్యాయామము చేయుటకు కొన్ని దేహ, కాల. స్థల. ఆహార, బ్రహ్మచర్య. నిద్ర, విశ్రాంతి నియమములను గమనించవలెను. ఇవన్నియు. ప్రతి గృహస్థుకు అసాంతము లభించకపోయినను అందు ఆహార, బ్రహ్మచర్య నియములనైనను తప్పక పాటించినచో యితరములు వీటినిబట్టి అవియే అమరికనుపొందును. ఇక కాల. స్థల విషయములలో ప్రాణాయామాదికృత్యము చల్లగానుండు ఉదయ. సాయంసమయములందే చేయుట ఉత్తమము. దీనిని ఇంట్లో చీకటిగదులలోను పాకీదొడ్డి. వంటక వాసనలుకొట్టు స్థలములందును తేమగానుండి స్వేచ్ఛావాయుప్రసారము

లేనిచోటను చేయకూడదు. శ్రీ సూర్యభగవానుని నీరెండ రాగలిగి సమత్త లముగానుండి నిశ్శబ్దముగాను, భగవద్దృశ్యములు [దేవతాపటములుండుట, లేక దేవ ప్రతిమలుండుట] గలట్టిన్ని స్థలము వాంఛనీయము. పిమ్మట ఈ కృత్యమునకు దిగకముందు విరేచనబద్ధకము తీర్చుకొనుట మంచిది. సహజ మలబద్ధముగలవారు ప్రతిరోజు తెల్లవారుజామున [4 గం॥లప్పుడు] రెండు ఆచమనియములమేరకు అనగా రెండు మూడు ఉద్ధరిణెలు (వంట) ఆముదమును చేతిలోవేసుకుని నాకివేసి పరుండిన తెల్లవారునరికి కాల విరేచనమగుట అభ్యాసములోనికివచ్చును. కొందరు ఎనీమా చేసుకొందురు ఇదియు మంచిదే. దీనికంటె ఆముదమును అప్పుడప్పుడు తీసుకొనుటవల్ల విరేచనబద్ధకము పోవుటేగాక కొంత దేహములో జీర్ణమైయ్యును ఎముకలకు, వాటి కీళ్ళకు సత్తువ నిచ్చును గాన విరేచనముల మందుకన్న ఈ అలవాటే మంచిది. ఎప్పుడైనను వేడిచేసి విరేచనము పిట్టము కట్టెయడల సబ్బుగాని లేక కుంకుడుకాయనుకొట్టి నీటితో నురుగు తీసి గుదములో కుడిచేతిమీద పరుండి పల్చగా పెట్టుకున్నచో విరేచనమగును. ప్రాణాయామమునకు పూర్వము స్నానముచేయుట ప్రశస్తముగాదు. రోగులగువారు ఈ కృషి యనంతరము వేడినీటి స్నానముచేయుట మంచిది. ఈ కృషి సలుపువారు ఎంత ఆరోగ్యవంతులైనను, అలవాటున్నను వెంటనే చన్నీటిస్నానము చేయుట మంచిదిగాదు లేదా చన్నీటి స్నానము చేయుచో స్నానముచేసిన పిమ్మటనే ఈ కృత్యముచేయుట సమంజసము. వ్యాయామములో నాడులు వ్యాకోచించి యుండునుగాన వెంటనే చన్నీళ్ళస్నానము సంకోచము కలిగించి ఆరోగ్యకరము గాక పోవుటయేగాక కొన్ని వేళలలో సంకటకరమును కాగలదని తెలియవలెను. దీనిని ఎవరికివారు స్వానుభవముతో నిర్ణయమునకు వచ్చుట మంచిది.

పిమ్మట ఆహార నీమాదులు గమనించవలెను. ఆహారనీమ మెంత కష్టమో కాముక [బ్రహ్మచర్య] నీమమున్ను అంత కష్టతరమే. ఇవి రెండు అవినాభావసంబంధము గలవి. భగవానుడు మహోత్కృష్టమగు విజ్ఞానాత్మక నరదేహమును సృష్టించియు ఈ జిహ్వ. శ్రీ పురుషాంగ

చాపల్యములను సహజ ధర్మముగ నిర్మించి ఈ దేహముయొక్క ఉత్తమ, సార్థక్య సాధన శక్తిని నిర్మూలించి తను సృష్టి చిద్విలాస విభూతి ననుభ వించుచున్నాడాయని యనుపించును! ఈ నీమద్వము ఉల్లంఘన మరణాంత కమని తెలిసియునుకూడ మనకన్న పూర్వులే వాటిని నిరోధించలేకయుండిన స్థితిలో యిప్పటి కాఫీహోటల్, సినీమా, నాటక, డాన్సు. స్త్రీ స్వేచ్ఛాస్వైర విహార, ధనోప భోగవిలాస యుగములో వాటి పరిణామము చెప్పవలసినదే లేదు! ఈ చాపల్యద్వయ విరోధ గుణాగుణములనేమి, వాటి నీమ ప్రాశ స్త్యములేమి చెప్పు శాస్త్రములు, ఉపనిషత్తులు [ఛాందోగ్యములో 6 ప్రపాఠకము, భగవద్గీతలో 7 మొదలు 13వ శ్లోకము ఆఖరువరకు చూచేది] పెక్కులున్నను వీటి నిరోధమునకు మానవు డశక్తుడగుటం బట్టియే ఆరోగ్య ఆయుక్షీణములు గలిగి అకాల మరణములు, పెక్కులు పురుషమరణములు పెక్కు అవనీతిమరణములకు లోనగుచున్నారము. గనుక ఆహార. బ్రహ్మచర్య నీమములనుగూర్చి ఎంత వ్రాసినను తరుగు నవికావు. గనుక ఈ క్రింది రెండు మూడు విషయములను:—

శ్లో. ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః ।
సత్వశుద్ధౌ ధృవాస్మృతిః ।
స్మృతి ప్రలంభే సర్వగ్రంధీనాం విప్రమోక్షః॥"

శ్లో. రసాద్రక్తం తతో మాంసం । మాంసాన్మేధః ప్రజాయతే।
మేధస్యాస్థి స్తతో మజ్జా । మజ్జాయాః శుక్రసంభవః॥

శ్లో. మరణంబిందు పాతేన । జీవనం బిందు ధారణాత్ ।

గమనించి మన దేహస్థితికి వ్యతిరేకించని సాత్విక సులభ జీర్ణకర. వీర్య వృద్ధికర. శక్తివంత ఆహారపానీయములను మితముగాను, నియమితకాల మందును, చిరుతిండి తినకను, సేవించుచు, బ్రహ్మచారులును, గృహస్థు లును వారివారి కుచితశాస్త్రీయ బ్రహ్మచర్యమును పాటించునెడల తమప్రాణా యామ. వ్యాయామకృషిచే శుద్ధ రక్తవృద్ధి యగును. తత్ఫలముగ వీర్య స్థంభన కలిగి అశిశరీర నాళ్ళు నరములందు, కీళ్ళయందు సర్వావయవముల చుట్టును వ్యాపించి దేహ, మనో, ఆయురారోగ్య పటుత్వ వృద్ధికి హేతు

వగునని ఎంచవలెను. ఇట్టి నియమిత, సాత్వికాహార, బ్రహ్మచర్య సిద్ధిని పొందగలుగువారి ఆయుర్విజ్ఞాన ప్రజ్ఞాజ్వలిత సర్వతోముఖ కాయ, మన సోల్లాస శక్తియుత ప్రాణవాహినియందు ఆ పరమాత్మ తత్వమే ప్రత్యక్ష సహకార మొనర్చును:—

శ్లో. "ఉత్సాహం సాహసం, ధైర్యం, బుద్ధిః శక్తి పరాక్రమః,
షడైతేయత్ర తిష్టంతి తత్రదేవోపతిష్ఠతి॥"

యను ప్రమాణముచే పరమేశ్వరుడే మన జీవయాత్ర నౌక సద్వ్రతముగ జరుపునను అభయ వాక్యమును గ్రహించి నడుచుకొనుట శ్రేయస్కరము.

—: ఆ స న సి ద్ధి :—

ఇక ప్రాణాయామముచేయుటకు వలయు ఆసనము లెట్టివని చూడ నగును. ఆసనములు ఎన్నిరకములున్నవి, అందు మన కవసరమగు ఆస నము లెవ్వియని చూతము. ఆసనమనగా కూర్చొను విధానము. ఇవి సృష్టిలో ఎన్ని జీవరాసులున్నవో, ఒక్కొక్క రాసిజీవి ఒక్కొక్క తరహాగా కూర్చొను స్థితియున్నదిగావున అన్నిఆసనములున్నవనిశాస్త్రము. గనుక ఏ ఆసనమునకు ఒక నియమిత స్వరూప, ప్రయోజనము లున్నవని తెలుసుకొనవలెను. ప్రస్తుతము ఆసనములను రెండురకములుగా విభజించు దము. 1. ప్రాణాయామ ఆసనములు. 2. సూర్యనమస్కార ఆసనములు. సూర్యనమస్కార ఆసనములలో ప్రాణాయామము చేయుటకూడ జరుగు చున్నను ప్రాణాయామము ప్రత్యేకముగాకూడ చేయబడును గాన దీనిని ప్రత్యేక ఆసనములలోనే చేయవలెను. ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు శరీరములోని సమస్తావయములున్ను, లోపల జనించు ప్రాణాపానాది పంచవాయువులు, వాటి ఉపవాయువులగు నాగము, కూర్మము, కృకరము మున్నగు పదియును, సర్వనాడి, కండర, అస్తిమండలములున్ను కట్టుబడి యుండి, శ్వాస ప్రశ్వాస, రక్తప్రసారములు నిరాఘాటముగను ఉద్వేగము గను జరుగవలెనుగాన ప్రాణాయామకృత్య సమయమున కూర్చొను స్థితి సుఖకరముగను, ప్రాణవాయు ప్రసారానుకూలముగ నుండవలెను. దీనికి గాను మేము మూడాసనములను జూపుచున్నాము. ఇవి 1. సుఖాసనము.

2. జంఘ-జానుర్వాసనము. 3. మకటాసనములు. ఈఆసనములస్వరూపము, వేయు పద్ధతి, అందు ప్రాణమును ఆయామము చేయు రీతి ముందు తెలియగలదు. ఈ ఆసనములు మూడింటిని క్రమపద్ధతిలోను. సమకాలము లోను చేయవలెను. ఈ ఆసనములు వేసి ప్రాణాయామము చేయుకాల ములో ఏ నొప్పియు, కష్టము కలుగకుండుటను ఆసనసిద్ధి యందురు. వీటిలో ఏ ఆసనములోనైనను 3 గంటలు. లేక కనీసము ఒక్క గంట కాలమైనను సునాయాసముగా కూర్చొన గలుగుటను సాధించుట ఆసనసిద్ధిని పొందుటగును. ఈ ఆసనసిద్ధియే కొంతవరకు రోగనివారకముగా పని చేయును.

—: నాడీ శుద్ధి :—

ప్రాణాయామ—సూర్యనమస్కార ఆసనములు దేహాశ్రితరోగ నివా రణ అగుటకు దేహములో ప్రసరించు నాడుల శుద్ధియె కారణమని తెలియ వలెను. దేహమధ్యనున్న నాభీకందమునుండి బయలుదేరు 72 వేల నాళ్ళు వివిధ ఆసనకృత్యముల ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార. ధారణలయొక్క వేధచే వాటి రుగ్మతలను విడచి. పుష్టినొందుటే ఆరోగ్యము. ఇదివరలో శిరః—గ్రీవ నాడీ సాధన ప్రస్తావనలో ఈ సంగతి కొంత ముచ్చటించే యున్నాము. ఇప్పుడు ఆ నాడులలో ముఖ్యమైన వెవ్వి. వాటి స్థానమేది యని తెలుసుకున్నచో. (యోగోపనిషత్తులనుండి) ప్రాణాయామ ఆసన కృషి ఎచ్చటెచ్చట ఏ నాడికందినది లేనిది తెలిసి అవసరమగుచోట ఎక్కువ కృషి ప్రయోగముచే తగినంత ప్రయోజనమును పొందవచ్చును.

72 వేల నాడులు శిరః—గ్రీవ (మెడ) స్థానములో 101 నాడీఖండ ములై, అవి మరల పదనాడులుగా ఏర్పడి ఇడ, పింగళ. సుషుమ్ననాడుల నాశ్రయించి శుద్ధికాగలవు. 72 వేల నాడులలో ఉత్తమోత్తమమైనది సుషు మ్ననాడి యని పిలువబడు బ్రహ్మనాడి. దీని నాశ్రయించి:—

హస్తిజిహ్వా తథా సవ్యపాదాంగుష్ఠాంత మిష్యతే
శంఖినీ నామ యా నాడీ సవ్యకర్ణాంత మిష్యతే,

గాంధారా సవ్యనేత్రాంతా ప్రోక్తా వేదాంత వేదిభిః.
విశ్వోదరాభిధా నాడీ కందమధ్యే వ్యవస్థితా.

తా. 1. సుషుమ్నానాడికి యెడమవైపున ఇడనాడి యుండును. కుడివైపున పింగలానాడి యుండును.

2. సుషుమ్నానాడియొక్క ఇరుపార్శ్వములందు "సరస్వతి, కుహూ" అను నాడులుండును.

3. ఇడానాడియొక్క పృష్ఠపూర్వములందు [వెనుకయు ముందర] "గాంధార, హస్తి జిహ్వ" యను నాడులుండును.

4. పింగలానాడియొక్క పృష్ఠపూర్వమునందు "పూష. యశస్విని" యను నాడులుండును.

5. కుహూనాడియొక్కయు, హస్తిజిహ్వ యను నాడియొక్కయు మధ్యభాగమునందు "విశ్వోదరానాడి" యుండును

6. యశస్వినీ నాడియొక్కయు కుహూనాడియొక్కయు మధ్యభాగమునందు "వరుణానాడి" యుండును.

7. పూషానాడి యొక్కయు, సరస్వతి నాడియొక్కయు మధ్యభాగమునందు "యశస్వినీనాడి" యుండును.

8. గాంధారినాడియొక్కయు, సరస్వతీనాడియొక్కయు మధ్యభాగమునందు "శంఖినీనాడి" యుండును.

9. నాభికందమునకు మధ్యభాగమునందు పాయు [గుదస్థానము] పర్యంతము "అలంబుసయను" నాడి యుండును.

10. సుషుమ్నానాడియొక్కయు రాకానాడియొక్కయు పూర్వభాగమునందు క్రిందిభాగమునందును పైభాగమునందును దక్షిణ నాసికాంతమువఱకు కుహూనాడి యున్నది. ఇానాడి కుడికన్ను చివరవఱకు ఆశ్రయించి యున్నది. యశస్వినీనాడి ఎడమపాదముయొక్క అంగుష్ఠమువఱకు ఉన్నది. పింగలానాడికి వెనుక ఎడమకన్నువఱకు 'పూషానాడి' యున్నది. పయస్వినీనాడి కుడిచెవివెనుక యుండును. సరస్వతీనాడి ఊర్ధ్వ

గతమయి జిహ్వాస్థానము నాశ్రయించియుండును. హస్తిజిహ్వానాడి ఎడమ పాదముయొక్క అంగుష్ఠాంతము దనుక ఆశ్రయించియుండును. శంఖిని యనునాడి ఎడమచెవిపఅకు ఆశ్రయించియుండును. గాంధారానాడి ఎడమకన్ను చివఅకు ఆశ్రయించియుండును. విశ్వోదరానాడి నాభికందము యొక్క మధ్యభాగమున ఆశ్రయించియుండును. దర్శనోపనిషత్తు.

పైన తెలిసిన నాడీజ్ఞానముచేత ఎవరెవరు ఏ రోగ నివారణకు ఏ నాడులయందు శ్రద్ధ చేయవలసినది తెలిసి ప్రవర్తించి ధన్యులగుదురుగాక. ఈ నాడిశుద్ధియొక్క సమాధి ఉత్కట దశలుతెలుసుకొనగోరుచో దర్శనోపనిషత్తు మూలము చూడనగును.

—: వస్త్రధారణ :—

ఇప్పటికి ప్రాణాయామక్రియ నిర్వహణకుగాను వలయు స్థల, కాల, ఆహార, విహార, ఆసనసిద్ధి యిత్యాది విషయము లనేకములను తెలిపియున్నాము. ఇప్పుడు ఏతత్కృత్య సమయమున చేయనగు వస్త్రధారణ, తీసుకొననగు స్వల్పపానీయములు, ధ్యాన. మంత్రోచ్చారణలనుగూర్చి కొన్ని సంగతులు తెలుసుకొనుట క్షేమము. స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని ఈ కృత్యమునకు దేహమందు ఎక్కువ వస్త్రధారణ చేయరాదు. దేహమునకు మంచి గాలి. సూర్యుని వేడి. కిరణకాంతి బాగా తగులవలెను. స్త్రీ పురుషాదు లిరువురును కటిఖండమును [కౌపీనము] ధరించుటయే శ్రేష్ఠము. స్త్రీల విషయములో మనకు ఇది వింతగా తోపవచ్చును. గాని, కన్నడిగులలో [Canares People] స్త్రీలకు కటిసూత్ర [మొలత్రాడు] ముండునని వాడుక. శిశుధర్మములలో బాలబాలికల కిరువురకును జాతకకర్మలలో కటిసూత్రధారణ గలదు. గాని దాని విసర్జనతంతు కానవచ్చుటలేదు.

అయ్యును మనలో స్త్రీలువిసర్జించుటయువాళ్ళుంచుకొనుటయు జరుగుచున్నది. రోగిగానుండుస్త్రీలు తాత్కాలికముగనైన చీరలోపల కౌపీనధారణ బిగువుగా చేయుటచేత అంతాశయశుద్ధి ప్రయోజనము కలదు. లేదా స్త్రీ. పురుషాదు లిరువురును లంగోటి కట్టుకొనవచ్చును. స్త్రీలు వారి కచభార

మును బిగుపుగా ముడికట్టి, కంచుకముమీద ఒక ఒదులుపాటి పల్చటి అంగరకాను [Bush-Coat లాటిని] వేసుకుని ఈ క్రియలను సల్పవచ్చును. పిమ్మట ఉదయమున ప్రాణాయామము ఎక్కువ ఫలహారములు తిని చేయరాదు. కారణాంతరమున నీరసముగా నున్నచో స్వల్ప ఫలహార పానీయము పుచ్చుకున్న ఒక గంటకాలము పిమ్మటనే చేయవలెను లేదా ఒక్క పానీయమునే [పాలు, సగ్గుపాయసము, కాఫీ, పండ్లరసము] పుచ్చుకొన్నచో కాల వ్యాధి ఎక్కువ లేకనే చేయవచ్చును. గాని ప్రాణాయామ మధ్యకాలమున ఏదియును తీసుకొనుట మంచిదికాదు అంత్యమున అరగంట పిమ్మట ఫలహార పానీయములు పుచ్చుకొనవచ్చును. కాఫీ, టీలు అభ్యాసము తగ్గించుకున్నను మానినను మంచిది. లేదా వాటియందు పంచదార వాడుకను మాని బెల్లమును వాడుట శ్రేష్ఠము. ఈ సలహా యిప్పటికి పాతిక. ముప్పదిఏండ్లక్రిందట చెన్నపట్నములో సుప్రసిద్ధ పరిశోధక వైద్యశిఖామణి శ్రీ డాక్టరు గురుస్వామి మొదల్యారుగారు "కాఫీ, టీ విషము"లని ఒక పెద్ద ఉపన్యాస మిచ్చి దానిలో ఈ సలహాను కాఫీ పానీయములపై మనవి పూర్వకముగా వారి శ్రేయస్సునకే చెప్పుచున్నానని నుడివియున్నారు. మేమద్దానిని "హిందు" పత్రికలో చదివిననాటనుండి యును బెల్లమునే వాడుచు, ఎన్నిసార్లు [ఉబ్బురోగ నివారణకు] త్రాగినను మధుమేహ జాడ్యము పాలుగాలేదని తెలుపుచున్నాము. మరియు ఈ బెల్లములో ఉన్న పులుపు జీర్ణకోశమును, కారకోశమును మందగించ నివ్వక ఆకలిని చెడగొట్టక కాఫీయొక్క ప్రయోజనమును మాత్రము పొందనిచ్చును. గనుకను ప్రాణాయామాభ్యాసకులు బెల్లమునే ఇండ్లలో వాడుచో కడు ఆరోగ్యకరమని తెలుసుకునేది.

—: ధ్యానము : మంత్రోచ్చారణ :—

ప్రాణాయామ కృత్యము చేయునప్పుడు సుఖాసనమున కూర్చొని సర్వ మనోమయ శక్తితో మొదటనే ఆదిత్య మండలాంతర్వర్తియగు ఆ నిర్గుణ పరబ్రహ్మాత్మక స్వరూపుడు శ్రీ సూర్యభగవానునే భావనచేసి,

ప్రాంజలి పట్టి "ఆరోగ్యం భాస్కరాదచ్ఛేత్" అని ధ్యానించి నమస్కరించి "సమస్తం తవకృప, సకలం, సర్వం తవకృపయేవ భగవన్" యని శరణాగతి చేయవలెను. ఈవిధయిగా ఈ సమయమున చేయు ధ్యానము ప్రబల నిర్మల మనోధారణాత్మకముగా నుండవలయునేగాని వాచారంభణ పనికిరాదు. ఏవిధమైనస్తోత్ర, పఠనపాఠకాదులునుచేయక, నిశ్శబ్దనిర్మలాంతః కరణ విశుద్ధ దర్పణమందు భావనయగు ఆ జీవ—ప్రాణ—ఆనంద కారక విభూతియగు శ్రీ సూర్యనారాయణ మూర్తియందే సర్వ దేహ స్మారకము ఒక్క క్షణకాలమైనను అంతర్లీనమైన దివ్యసమాధిస్థితి ననుభవించవలెను. ఈ స్థితిలో తనలోనే హృదయాంతరాళమున "నీవారశూక" పరమాణు స్థితిలో అంతర్వర్తిత మగుచున్న జగత్కారణ పరమపురుషయోగ ప్రాప్తి అనగా పరమాత్మ సంయమనస్థితిప్రాప్తిని సుషుమ్నముద్వారా తనలోనికి ప్రగాఢ ఆగ్రహణ చేసుకున్నవాడై తను ముందుపక్రమించు కృత్యము నందు సిద్ధుడు కాగలుగునని నమ్మకము కలిగియుండవలెను. ధ్యానానంతరము శిరమువంచి శిరసా మనసా "ఓం, రాం, హ్రీం, శ్రీం ఘృణిః సూర్యాదిత్యోమ్ నమః" యని ద్వాదశాదిత్యుల పరముగా ద్వాదశాక్షరీ సర్వకామ్యార్థసిద్ధి మంత్రమును ఒక్కమారు నెమ్మదిగా పఠించి నమస్కరించేది. పిమ్మట ప్రాణాయామము నియమిత కాలముచేస్తు మధ్యకాలమున అప్పుడప్పుడు సూర్యునియందు మనోలగ్నము చేయుచు చివర మరల పైవిధముగనే గాఢముగ ధ్యానముచేసి పిమ్మట మంత్రపఠనముగావించి సర్వమును భగవతార్పితముచేసి భగవదనుగ్రహ శరణ్యములను పొందవలెను.

ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు తీసుకొనవలసిన ఇతర జాగ్రతలు

ప్రాథమికులు ప్రాణాయామము చేయుటకు కొన్ని మెళకువలు గమనించవలెను. 1. ఈ క్రియ ఎత్తుబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని చేయుట ప్రమాదకరము. కళ్లు, ఒడలు తిరిగి క్రిందపడినచో తీవ్రమైన

దెబ్బ తగులును. 2. ప్రవర్శనములకుగాను వేళతప్పి ఈ క్రియ చేయ కూడదు. 3. ఆహారము తీసుకున్న మూడు మొదలు అయిదుగంటల పరిమితికాలములోపల ఈ క్రియ చేయరాదు. 4. కారణాంతరేణ విరేచనములు వెళ్ళేటప్పుడు నీరసముతో చేయరాదు. నీరసమును ఏదైన పానీయ, అల్పాహారములచేత తగ్గించుకొని కుంభకము ఎక్కువగా ఆచరించక సులభశ్వాస పూరకములతో చేయవలెను. 5. ఈ క్రియ చేయునప్పుడు సంభాషణ పనికిరాదు. మధ్య మధ్యన మూత్రపతనములు పనికిరావు. 6. ఏ కారణముచేతను నోటితో గాలిని పీల్చనుకూడదు విడువనుకూడదు. 7. ఈ సాధన చేయునప్పుడు స్త్రీల మెడలలో హారములుండరాదు. ఎచ్చటను బరువైన, బిగుతగు ఆభరణము లుండకూడదు. 8. అభ్యాసముకాని క్రియలను ఆసక్తిపడి తొందరలో యత్నించి పై స్థాయిగో చేయకూడదు. ప్రతి విషయము క్రమపద్ధతిగా [Systamatic]ను, మెట్టుమెట్టుగా దీర్ఘసాధనమీదను వశము చేసుకొనవలెను. 9. మంచి గాలి యనుకొని సుగంధద్రవ్యముల [ఊదువత్తులు, దశాంగులము, సాంబ్రాణి, గుగ్గిలము యిత్యాదులు] పొగలలో, ఎక్కువ ఘాటగు వాసనలలో ప్రాణాయామము చేయరాదు. కేవలము పరిశుభ్రమైన గాలివాహికలో చేయుట శ్రేష్ఠము, నిరపాయకరము. 10. చీకటి గదులలోను కండ్లుమూసుకుని చేయరాదు. 11. ఎలక్ట్రిక్కు పంకా [fan] వేసుకుని ఆ గాలిదబాటులో చేయరాదు. 12. పుస్తకములలో దృశ్యములు చూచి అలవాటుగానివి, క్రొత్తవి ప్రయత్నముమీద చేయరాదు. ఈ సాహసములో నాళ్ళు, నరములు పట్టుకుపోవచ్చును. 13. కంఠ-గ్రీవ సాధన ప్రథమములో మెడ కండరములు నొప్పులని భయపడక ఓపికపట్టి మానకుండా చేయవలెను. 14. ఈ ప్రాణాయామాది క్రియలు చేయుచున్నను రోగులు వారి రుగ్మత విషయములో వైద్యులసహా సహాయము పొందవచ్చును. 15. ఈ క్రియలు చేయువారు ఎక్కువ ఉపవాసములు చేయరాదు: గాని ఆహార నియముతో లఘువుగా భుజించవలెను. రోగులు రుగ్మతకు వ్యతిరేకించువాటిని తినకూడదు. 16. ప్రాణాయామముగాని, ఆసనములుగాని వేయునప్పుడు

మనస్సును పరధ్యానగతము చేయకూడదు: పరధ్యానము అశ్రద్ధక్రింద వచ్చును: ప్రాణాయామముగాని, ఆసనములుగాని వేయునప్పుడు మనోమయ శ్రద్ధ (అనగా ధారణ) చేతనే ప్రత్యాహారముచేయుట సంభవించును. శ్రద్ధలేక పరధ్యాస కలిగినచో ప్రత్యాహారము చేయుట తప్పిపోయి చేయుచున్న కృత్యమంతయు వృధాయగును. శ్రద్ధ, ధారణ, ధ్యాస, ధ్యానములు భగవత్స్వరూపము:—

శ్లో. "సత్వానురూపా సర్వస్య శ్రద్ధాభవతి భారత!
శ్రద్ధామయోఽయం పురుషోయోయచ్ఛ్రద్ధస్స ఏవసః॥"

గీత అ 17 శ్లో. 3.

అట్టి భగవద్విభూతి శ్రద్ధాత్మక కృషి శక్తి ఆసాంతము ఫలించుటకుగాను ఈ కృత్యములు చేయునప్పుడు పరధ్యాస పనికిరాదు. మనస్సుయొక్క శ్రద్ధ సంకల్ప ధ్యాసలచేతనే కుంభకము చేయబడిన ఈశ్వర శక్తిరూపమగు ప్రాణవాయువు ఎచ్చట ఎంతకాలము చేరి, ప్రవర్తించవలసినది సాధ్యపడి యోగ అష్టాంగములలో ముఖ్యమైన ప్రత్యాహారము ఫలించి అచ్చటగల రోగము నశించును. 17. పగటినిద్ర ఒక గంటకు మించి పనికిరాదు. రాత్రిళ్ళు జాగారము చేయకూడదు. గృహస్థులు (రోగులు) ఈ సాధన కాలములో 6 మాసములవరకు పూర్ణ బ్రహ్మచర్యము తప్పకూడదు: పిమ్మటనుకూడ మితము తప్పకూడదు 18. పొగాకు పదార్థములు వాడుక మానవలెను: నస్యము పీల్చుట, సిగరెట్లు త్రాగుట బొత్తుగా మానివేయవలెను: చిట్టచివరకు నాటుపొగాకు చుట్టనైనను మితముగా రెండు మూడు మించక ఉపయోగించుకున్నను ఒకవిధముగా యుండును; గాని నస్యము సిగరెట్లు పీల్చుట మాననిచో ఈ కృత్యములు ఫలించకపోగా వాటి విష ధూళి. ధూమములు ఊ॥ కోశములలోనికి. శిరోనాళికలలోకి చొచ్చుకుని వెళ్ళి హానియు కలుగును. 19. ప్రాణాయామములో ఆసనములు పూర్ణ కుంభకములో చేసినప్పుడు ఆసన మధ్యకాలమందుగాని, అంతమునగాని ఏమాత్రము అలసటగాయున్నను వెంటనే ఒక నాసికను మూసి రెండవ

దానితో శ్వాసప్రశ్వాసలు అదుపులోనికి తెచ్చు జాగ్రత యుండవలెను. ఒక్కమారుగా ముక్కులనుండి గాలిని ఉరవడిగా విడిచివేయకూడదు. అలసటను ఏసమయమునను సులభశ్వాస, సులభకుంభకములలో అదుపులో నుంచవలెను. అట్లుచేయనియెడల ప్రాణాయామకృత్యఫలితము చెడిపోవును.

20. ఈ యోగము ననుష్ఠించువారు శ్రీ సూర్యుని సర్వతోముఖ శక్తి యందు సంపూర్ణ భక్తి విశ్వాసములుగలిగి, తన కృషియందు తను ఎక్కువ గురి. నమ్మకములుంచి, గురుకటాక్షము నపేక్షించి, ఓర్పు గలిగి, నీమ ములపాటించగల ధైర్యము తెచ్చుకుని, భయములు విడిచి. సత్ప్రవర్తన గలిగిన భగవన్మానస ధీర చిత్తాత్ములై యుండవలెను. లోపిరికి వెలిపిరికిగా, ఉదాసీనభావములో ఆలసతాభావములో ఊపుగొట్టుగానుంట నిష్ప్రయోజనముగాన సర్వబలకరమును సౌఖ్యదాయకమగు మానసోల్లాసముగలిగి భగవత్కృపా పాత్రతకు సర్వదా అర్హత సాధించుట కుద్యమించవలెను.

—: ప్రాణాయామము : అందు వివిధ విధానములు :—

ప్రాణాయామానుష్ఠానము యోగాసనములు వేయువారికిని, ఈ సూర్యనమస్కార ఆసనములు వేయువారికిని సమముగానే అనుష్ఠేయము. గాని, పతంజలి యోగాసనములను ముక్తి మార్గావలంబులకు మనో,బుద్ధి. చిత్త, అహంకార చతుష్టయ సమ్యక్ బ్రహ్మదర్పణమగు అంతఃకరణ శుద్ధి, సమాధ్యవస్థలలో నిర్వికల్ప నిర్విశేషానందకంద మొందుటకుగాను వేదములోనుండి ఉప-శాస్త్ర నిర్మాణ మొనర్చినాడు. గనుక యోగాసనములు ఎక్కువ కఠిన శ్రమ ప్రయోగములుగ నున్నవి. అవి యలవడుటకు పిన్న వయస్సుననే మొదలిడి సాధించవలసినవై యున్నవి. రోగులైయుండి బలహీనులుగనున్న స్త్రీ, పురుషాదులవ్వి చేయుటకు చాలమంది అసమర్థులై. వాటివల్ల ప్రమాదములనుకూడ అనుభవించినారు. ఆ యోగాసనములు కొన్ని రోగనివారకములే అయ్యును సర్వసామాన్యులకునిష్ప్రయోజనములుగ నున్నవి. మరియు సూర్యనమస్కారములని గంధర్వచన మొనర్చి అందు సూర్యాభిముఖముగ అష్టాంగయుక్త సాష్టాంగ నమస్కారములను

చేయుటచే గత్యంతరమని వ్రాయకను దానియందు యోగాసన కఠినప్రయోగములను శ్రీ సూర్య షడంగములతో చేయుమని వ్రాయుచున్నారు. వేదము కూడా ఈ మార్గము నవలంబించుటలేదు. అది యో॥ ఆ॥ ముల ప్రయోజనము, లక్ష్యము పూర్వ, పర, భవిష్యత్కాల పాపచయనాశనమని, తద్వారా శరీర దార్ఢ్యతయు లభ్యమని, దానిచే ఉత్తమ సమాధ్యావస్థలు లభ్యమని, అవి బ్రహ్మ జిజ్ఞాస, జ్ఞాన సముపార్జనాసక్తి, శక్తిసామర్థ్యముల నలవర్చి బ్రహ్మవిదునిగావించి, బ్రహ్మలోక గమ్యప్రాప్తి, తదనుకూల వాతావరణ హేతుక క్రమముక్తి లభ్యమగునను పరమాశయమునే చూపుచున్నదిగాని శ్రీ సూర్య నారాధించమని చెప్పుటలేదు. గనుక సూర్యనమస్కారములక్రింద వాటిని పరిపాటి చేయుట అనుచితము, అసందిగ్ధమని తెలుసుకొనవలెను. పైగా వాటి నభ్యసించుట కొరకు గురువు శిశ్రూష, ఎక్కువగు ఆహారక్రమము అవసరములు, వీలు తప్పినదా మిగతా జీవితాంత బాధలపాలుగావలసివచ్చునని తెలుసుకొనవలెను. పిమ్మట సూర్యనమస్కారములు చేయుటలో యిప్పటి కొండ చూచినచో అదియు ఒక మార్గమున నడచుటలేదు. కొందరు సాష్టాంగ నమస్కారములు చేయలేకను అరుణ, సౌర, తృచ, నమక, చమకాది వాగ్బాహుళము చూపుచు మంత్రములు యాకరపెట్టి ఆ తీర్థాలను పోస్తున్నారు. ఇదిమైనను చేయువారు శుచి, శౌచ, సత్య, అప్రతిగ్రహ దోషరహితులగు నిది ధ్యాస, ధారణ, ధ్యానసత్తామాత్రులుగారు. వీరు యారాసి, పౌరోహిత కుక్షింభర జీవులు. గనుక ఆ తీర్థములకు ఏలాటి ఫలితములు కనబడుటలేదు. మేము మా స్వీయ "ఆస్తమా" (Asthama) యను రుగ్మతకు శ్రీ సూర్య నమస్కారములు చేయ నుత్సహించి చేయనగు ప్రక్రియలను గూర్చి చూడగా ఈ అసందర్భము, అయోగ్యత బయలుపడినవి. అందుచేదట మేము అయిదారుమాసములు కృషితో శ్రీ సూర్యభగవానుని నమస్కరించుటకు ఏవైనను ఆసనములు వేయగలుగుటకు యత్నించి ఇకముందు ద్వావశాధ్యాయమున జూపిన నమస్కార-ఆసనములను కుదిర్చి మేము

పరార్ధముగడచి ద్వితీయ పరార్ధములో ఉన్నామని సంధ్యావందనము చెప్పు చున్నది. ఈ వంతున ఎన్నిపరార్ధములో గడచి ఆ పరమాత్మ తన సృష్టి సంకల్ప విరమణమొనర్చి వటపత్రశాయియై విశ్రాంతినొందుచుండునోగదా! అంతవరకు ఈ ఆర్యసంప్రదాయమగు సంధ్యావందన–ప్రాణాయామనుయోగా నుష్టానము జరుగుటయు తథ్యమేగదా! గనుకను ప్రాజ్ఞులెల్లరును ఈ ప్రాణాయామ యోగ ప్రాచీన. ప్రాశచ్యోప యోగముల శ్రేష్ఠతను అను మానించిక, ప్రశ్నించక, నిర్లక్షించక త్రికాలములందును (రోజుకు కనీ సము 3 మారులుతడవకు 2॥ప్రా॥యా॥వంతున) ఇదేసంధ్యావందనముగా భావించి యాచరించి దాని ప్రతిఫలమును పొందుదురుగాక!

—: ప్రా ణా యా మ ము :—

ఓం హ్రాం. హ్రీం. హ్రూం, హ్రైం. హ్రౌం. హ్రః ఓం ఓం ఓం.

"ఓం ఘృణిః సర్వయత్న సఫలీకృతాయ" నమః

ఓం హ్రాం. హ్రీం. హ్రూం, హ్రైం, హ్రౌం, హ్రః ఓంఓంఓం.

పై మంత్రముతో శ్రీ సూర్యభగవానుని స్మరించి, నమస్కరించి ప్రాణాయామకృషిని ఆరంభించేది. ప్రారంభమున ప్రాణాయామము కూర్చొనియే చేయవలెను ఆసనములలో నిలుచునికూడా చేయవలసియుం డిన చేయవచ్చును. ఈ కృషి 3 ఆసనములలో 2 ముద్రలలో మొత్తము ½గంట కాలములో చేయనగును.

సుఖాసనము [మొదటి ఆసనము]

మొదట ప్రక్క దృశ్యములలో 1వ॥పటమునను న్నట్లుసుఖాసనములో కూర్చొని శ్రీ సూర్యభగవానునికి నమస్కరించవలెను.

ఇందు ప్రథమమున కుడికాలును ముడిచి దాని పాదము ఎడమకాలి తొడ లోభాగపు కండరమునకు ఆన్చి పెట్టుము. దీని మడమ ఎడమవైపు గజ్జలో [ఎడమ తొడ, సుఖాంగమునకు మధ్య] "సీవనీ" నాడికి ఆన్చి పెట్టుము. ఆరీతిగనే ఎడమకాలు ముడిచి పైనుంచి కుడివైపున గజ్జలో "సీవనీ" నాడికి ఆన్చిపెట్టుము. ముడ్డినరములను లోనికి బిగపట్టి బాగా తుంట్లమీద కూర్చునేది. పిమ్మట శ్రీ సూర్యుని తలచి నమస్కరించి,

ప్రాణాయామాసనములు

1. సుఖాసనము



1వ దృశ్యము



2వ దృశ్యము

అంజలిపట్టి "ఆరోగ్యమిచ్ఛేద్భాస్కరః" యని ప్రార్థించేది. పిమ్మట రెండు చేతులు మోకాళ్ళమీద చిన్ముద్ర చూపుచు ఉంచేది. ఇట్లు తల వెనుక భాగము, వెన్ను, తుంటి మధ్యభాగము ఒక్క లైనుగా నుండునట్లు నిటారుగా కూర్చొనవలెను. ఇట్లు సంకల్పసిద్ధికై అష్టాక్షరిగాని, ద్వాదశాక్షరిగాని ఏదైన ఒక సూర్యమంత్ర నిమగ్నమానసముగ రెండుమూడు నిమిషములుండి పిమ్మట ప్రాణాయామము చెయ్యవచ్చును.

కొందరు పద్మాసనము మంచిదనుట వింటురు. ఆ మాటలు తప్పని యిదివరలో వ్రాసినాము. ఎవరు ప్రాణాయామము సులభముగా ఏ ఆసనములో ½ గంటకాలమైనను కూర్చొనగలిగినదే వారికి అది తగిన ఆసనమని ఎంచవలెను. పద్మాసనమునకు ప్రత్యేకతఏమిలేదు. స్త్రీలకు, రోగులకు, బలహీనులకు, వృద్ధులకు సుఖాసనమె సర్వశ్రేయస్కరము.

—: ప్రాణాయామ క్రియ :—

ప్రక్కపటములలో 2వ॥దృశ్యములోవలె కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి నాసికను మూసి 5 మాత్రలకాలములో [ఇడానాడి] అనగా ఎడమనాసికతో లోపలిగాలిని బయటకు రేచకముచేయవలెను చూపుడువ్రేలు పైకి చూపుచుండునట్లుంచుట మంచిది. పిమ్మట అనామికవ్రేలితో ఎడమనాసికను మూసి కుడినాసికతెరచి పింగళనాడిగుండా గాలిని లోపలికి నెమ్మదిగా 5 లేక 8 మాత్రలకాలమువరకు పూరించి ఆస్థితిలో 8 లేక 10, 12 లేక 15 మాత్రలకాలమువరకు శక్తినిబట్టి కుంభించి [బిగపట్టి] యుంచవలెను. [ఇవి రేచక, పూరక, కుంభకములందురు.] కుంభించినప్పుడు రెండు నాశికలను బొటన, అనామికవ్రేళ్ళతో మూయవలెను. కొందరు ఒక నాశిక తెరిచియుంచి కుంభకము చేయుదురు. గాని రెండునాశికలు మూసి కుంభకము అభ్యాసముచేయుటే క్రమపద్ధతి. ఇప్పుడు ఎడమనాశికను తెరచి 3 లేక 5 మాత్రలకాలములోగాని లేక నెమ్మదిగా 5 లేక 8 మాత్రల కాలములోగాని రేచకము చేయవలెను. ఇప్పటికి ఒక్కమారు ప్రాణాయామము చేయుటైనదని గ్రహించవలెను.

పిమ్మట మరల ఈ ఎడమనాశికద్వారా ఇడానాడిగుండానే గాలిని పై మాత్రలకాలములో నెమ్మదిగా పూరించి, దానిని మూసి, పూరించిన గాలిని కుంభకము (యిదివరలోవలెనే) చేయవలెను. అనంతరము ఒక్క కుడినాశికను తెరచి పింగళనాడిగుండా కుంభించిన గాలిని రేచకము చేయవలెను. ఇప్పుడు రెండవ ప్రాణాయామమైనది. మాత్రలకాలము పైన చెప్పిన వ్యవధియే యుంచుకొనవచ్చును. ప్రారంభకులు, బలహీనులు రేచక, పూరక, కుంభకములను పై కాలములో సగము కాలములోనే చేస్తు మాత్రలకాలమును రెండురెట్లు క్రమముగా 3 నెలలలో హెచ్చించుకొనవలెను. పై ప్రకారముగా ఒక్కొక్కచేతితో 2 నాశికలు మూస్తు, తెరుస్తు తడవకు 12 ప్రాణాయామములు చేస్తే 24 ప్రా॥ కలసి ఒక్క ఆవర్తనమగును.

ఒక్క ఆవర్తనము చేసి చేతిని మార్చుకొనవలెను. ఈ ప్రకారముగ చేస్తు మూడు నాలుగుమాసముల ఆఖరున లేక 6 మాసములకైన 4 లేక 6 ఆవర్తనములు ప్రా॥మము 30 మాత్రలకాలముసేపు కుంభకము చెయ్యగలిగితే ప్రా॥మము. కుంభకములు బాగా అభ్యాసము చేసినవారగుదురు. కృషియు బాగా లాభకరమగును. మంచి ఆరోగ్యవంతులు 60 మాత్రలకాలము కుంభకము చేసేవారున్నారు. అంతకన్న హెచ్చు చేయువారు చిన్నతనమునుండి యోగులై ఆధ్యాత్మిక, విరాగ, తాత్విక తరగతులకు చెందినవారు.

 1 మాత్రకాలమనగా రెండు చిటికెలువేయగల కాలము. ఇది గడియారములో 1 సెకండుకు సరిపోవును. రేచక, పూరక, కుంభకములు బాగా, సమకాలములలోకూడ చేయుచో, క్రమ-ప్రాణాయామమగును. ఒక్కొక్క ఆవర్తనము చేసిగాని, మధ్యమధ్యన గాని శిర-గ్రీవ సాధనములు 8–10 సెకండ్లు చేయుచుండవలెను. ఈ సుఖాసనములో 10 నిమిషములు ప్రాణాయామముచేయవచ్చును.

జ–జా–నూర్వాసనము. [రెండవ ఆసనము]

[జంఘ-జాను-ఊరువుల ఆసనము]

జంఘములు = పిక్కలు, జానువులు = మోకాళ్ళు, ఊరువులు = తొడలు, గుల్ఫములు = మడమలు.

ప్రక్క పటములో 1వ॥ దృశ్యము ప్రాణాయామాసనములలో రెండవది. ఇది జంఘ-జాను-ఊర్వ-గుల్ఫ సమష్ట్యాసనము; జ–జా–నూర్వాసనమని పేరిడబడినది. సుఖాసనమునుండి సుళువుగా దీనిని వేయవచ్చును. మొదట ఎడమకాలును ముడుచుకుని కూర్చుని (అప్పుడు ఎడమపాదము కుడితుంటిదగ్గర ప్రక్కకుండును) కుడికాలును ముడిచి ఎడమతొడ మీదుగా పాదము-మడమ ఎడమతుంటిదగ్గర పెట్టి కూర్చునేది. బాగా సవరించుకుని ముందు ఆసనములో స్థిమితముగ కూర్చునేది. శరీరము నిటారుగా నుంచవలెను. ముడ్డిసరములు లోపలికి బాగా ఎగపట్టి తుంట్లమీద బాగా కూర్చొనవలెను.

—! ప్రాణాయామ క్రియ !—

మొదట సుఖాసనములోవలెనే శ్రీ సూర్యభగవానునికి నమస్కరించి. ఏదైన ఒక మంత్రధ్యానముచేసి "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" అంజలిపట్టి ఆర్తిచేసేది. పిమ్మట కుడిచేతితో ప్రాణాయామము ప్రారంభించేది. ఇట్లు ప్రాణాయామము మొదలిడునప్పుడు ఎడమచేతిని సూటిగా కుడిమోకాలుమీద (పటములోవలె) ఆన్చిపెట్టవలెను. ఈ విధముగా 5 నిమిషములు, కాళ్ళుమార్చి ఎడమమోకాలుపైన పెట్టి 5 నిమిషములు మొత్తము 10 నిమిషములు ప్రాణాయామము సుఖాసనములో చేసినవిధముగా తగుమాత్రల కాలములో రే–పూ–కుంభకములతో చేసేది. మధ్య మధ్య అప్పటివలెనే 10 సెకండ్లు శిర-గ్రీవ సాధనలు చేసేది. ఈ ఆసనమును సుఖాసనమువలెనే స్త్రీలుకూడ సునాయాసముగ వేయగలుగుదురు. ఈ రెండాసనములు 3 నెలల గర్భిణిలుకూడ సులభశ్వాస, సులభ

కుంభకములలో వేయతగును. వీటివలన తల్లినుండి శిశువునకు జీర్ణరోగ సంక్రమణము (Congenital deseases). దుర్బలప్లీహ కర్జదోషములు రాకపోవచ్చును. 3 మాసములకు మించిన గర్భిణులు మాత్రము చేయరాదు.

ఇప్పటికి రెండు ఆసనములు వేయడమైనది. కాళ్లు. కీళ్లు. వ్రేళ్ళు నొప్పులుగా నుండవచ్చును. వీటిని సడలించుటకు పటములో 2వ॥ దృశ్య సాధన మివ్వబడినది. ఇందు ప్రాణాయామము చేయుటలేదు. రెండు కాళ్ళను ముందుకు చాచి. కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళను కలిపియుంచి ముందుకు, వెనకకు పాదములను సాధనచేయవలెను. తొడలు. పిక్కలు నేలను ఆన వలెను. మొదట ఆనని యడల సాధనమీద ఆనుట జరుగవలెను. సులభ శ్వాస, సులభ కుంభకములలో ఒక్కొక్క మోకాలు తొడవద్దకు ముడు చుట, పిమ్మట రెండుకాళ్ళు ఒక్కేసారి ముడుచుట సాధనచేయవలెను. రెండుకాళ్ళను ప్రక్కలకు చేయగలిగినంత ఎడము చేయుట, యథాస్థాన ముకు తెచ్చుట చేయవచ్చును. చేతులు నమస్కారమును విడవకూడదు. పిడికిళ్ళుపట్టి ముందుకు వెనక్కు శరీర ప్రక్కల నానుకుని వ్యాకోచ సం కోచసాధన, ఆ నమస్కారమును శరీరము ముందుకువంచి వెన్ను వెనుక వైపున పెట్టుట సాధనచేయవలెను. అట్లే ఆ నమస్కారమును పైకిచాచి శిరముపైన చూపుట, అటనుంచి చేతులను ప్రక్కలకు దింపి. పిడికిళ్ళు పట్టి భుజములమీదకు తెచ్చుచు వ్యాకోచసంకోచములు చేయు సాధనలు చేయవచ్చును.

మరియు. నమస్కారముచేతులను పైకి ఎత్తి నడుము వెనక్కు వంచి నెమ్మదిగా వెల్లకితల శయనించునటుల సాంతముగా పరుండి నమ స్కారపు చేతులను తలవెనక్కు సాంతముగా జాచి చూపెట్టవలెను. మరల యథాస్థానమునకు కాళ్ళు ఎత్తకుండా లేవవలెను. ఇట్లు మూడు నాలుగుమార్లు చేయవచ్చును:

తుదినమస్కారముచేసి సుఖాసనములోనికి రావచ్చును. ఈ సాధనలు వాతనొప్పులు,కీళ్ళనొప్పులు (Romatic pains of muscles and joints)

ప్రాణాయామాసనములు

2. జ-జా-నూర్వ్యాసనము



1వ దృశ్యము



2వ దృశ్యము

సముసును. వెన్నుదండములో నొప్పులు సముసును. నడుముల నొప్పులు సముసును. నరముల శూలలు [Saiatic pains] సముసును, స్త్రీలకు చివర నమస్కారసాధనలో గర్భాశయరోగములు సముసును. స్త్రీలకు ఇది యోగాసనములలో భుజంగాసనమువలె పనిచేయును. స్థూలకాయులకు వాతము తీయును. ఈ సాధనలు ప్రాణాయామ పూర్ణశ్వాస, పూర్ణ కుంభకములలోకూడ చేసినచో కొన్ని ఆసనములు వేసినంత ప్రయోజనము కలుగును.

☞ సులభశ్వాస. సులభకుంభకములనగా మామూలుగా శ్వాసపీల్చి ఆప్లే కొద్దికాలము అనగా అలసట రాకుండా కుంభకము చేయుట. పూర్ణశ్వాస కుంభకములనగా ప్రాణాయామములోవలె క్రమపద్ధతిలో శక్తివంతముగా చేయుట. ఈ సాధనలన్ని ప్రతి నిత్యము చెయ్యవలనని చెప్పుటలేదు. 5 నిమిషముల వ్యవధిలో వారువారు అవసరమనుకున్నవాటినే చేయవచ్చును: మేము చెప్పినవేగాక వారివారికి తోచిన సాధనలుయిందు చేయదగినవి కూడా చేసుకొనవచ్చును.



మకుటాసనము [మూడవ ఆసనము]

ఈ ఆసనము ప్రాణాయామసిద్ధికొరకు మాచేత కల్పితమైనదిగా తెలియవలెను. సుఖాసనమునుండి పటములో 1వ దృశ్యములోవలె గొంతుక కూర్చుని నమస్కారమును మోకాళ్ళమీద ఆన్చిపెట్టేది. మామూలుగా ఒక మంత్రిస్మరణ, ధ్యానముచేసి ప్రాణాయామము చేయవలెను. మధ్య మధ్యన పూర్ణకుంభకములో తలను 2వ దృశ్యములోవలె వంచి లలాటమును మోకాళ్ళకు ఆన్చిపెట్టి మూత్రపిండముల చేర్లను [నరములను] హృదయకోశముచేర్లను పైకి ఎగలాగవలెను. పిమ్మట లలాటమును ఎత్తి నెమ్మదిగా రేచకము చేయవలెను. పిమ్మట మరల పూరకముచేసి ఒకటవ దృశ్యములోవలెనుండి ప్రాణాయామములు చేయవలెను. ఇటుల 5 లేక 6 నిమిషములు ప్రాణాయామములు హృదయమును, మూత్రపిండములచేర్లను ఎగలాగుచున్న చేయవలెను. పిమ్మట మొదటిదృశ్యములోవలె కూర్చొని పూర్ణ శ్వాస కుంభకములు చేస్తు శరీరమును [అనగా మెడ-నడుములకు మధ్యభాగమును] ప్రక్కలకు, పైకి క్రిందికి బాగా కుదించుచు ఊపవలెను. ఇట్లు చేయుటలో కుంభించిన గాలి ఊపిరితిత్తులలో అంతర్భాగములకు పుపుసువులను తెరుచుకుని చొచ్చుకునిపోయి శ్వాసకోశములను యిరువైపులకు విస్తరింపజేయగలుగును. శ్వాసకోశములోపలి పొరలలో శిథిలమైన మాంస, చీమిడి కణములను మూత్రపిండ గ్రంధులలోగల శిథిల కణములను బయటికి నెట్టివేసి అందలి జీవకణములను పుష్టికరము చేయును. హృదయకోశమును, శ్వాసపీల్చు నాళములను, మూత్రపిండములను దిగజారనివ్వక వాటి యథాస్థానములలో బలపరచును, కుంభించిన గాలిని నెమ్మదిగా రేచకము చేయవలెను. ఇప్పుడు మరల కొన్ని ప్రాణాయామములు మొదటిదృశ్యములో నున్నట్లు కూర్చొని చేయవలెను. మొత్తము ఈ ఆసనములో 10 నిమిషములు ప్రాణాయామ కుంభకాదులు చేయనగును. ఈ ఆసనములో నున్నప్పుడు ఒకటి రెండుమార్లు అవసరమునుబట్టి శిర-గ్రీవసాధనలు చేసినను చెయ్యవచ్చును.



ప్రాణాయామాసనములు

3. మకుటాసనము



1వ దృశ్యము



2వ దృశ్యము

ప్రాణాయామాసనములు

4. శిర-గ్రీవ సాధనాసనము



1వ దృశ్యము　　2వ దృశ్యము

—: శిర–గ్రీవ సాధనాసనము :—

ఇంత వ్రాసిన ప్రాణాయామ ఆచరణవిధానములో శిర-గ్రీవ నాడీ మండల సాధనము చేయు సలహా యివ్వబడినవి. వాటిని ఆచరించు విధములను ప్రక్కనున్న దృశ్యములద్వారా సులభముగా గ్రహించవచ్చును. ఈ సాధన యోగాసనములలో శీర్షాసనమంతపనిచేయగలిగి ఆ శీర్షాసనములు వెయ్యలేవను కినుకను పోగొట్టును.

1. ప్రక్కపటములో 1టవ॥ దృశ్యములోవలె సుఖాసనములో కూర్చొని మెడను వెనక్కువంచియుంచి ముఖమును కుడి ఎడమప్రక్కలకు సాధనగా నెమ్మదిగా త్రిప్పవలెను. ½ ని॥ముఅటులచేసేది. 2. పిమ్మట మెడను నిలువున సరిగాయుంచి మరల ½ ని॥ము కుడి ఎడమప్రక్కలకు త్రిప్పవలెను. 3. ఇప్పుడు మెడను రెండవదృశ్యములోవలె ముందుకు వంచి యిదివరలోవలెనే ప్రక్కలకు ½ ని॥ము త్రిప్పవచ్చును.

పైవిధముగా మెడసాధన మూడువిధములుగా చేయవచ్చును. ప్రతి సాధన అనంతరము నోటిని కొద్దిగా తెరచి [నోటిగుండా గాలిని ఏమాత్రము విడవకుండాయుండవలెను] దవడలను పైకి. క్రిందికిని. ప్రక్కలకును ఆడించుచు కణతలు బిగువుగా నుండుటను. తలనిమ్మును సడలించుచుండవలెను. ఈ సాధనలు ఇందులో ఇకముందు చెయ్యబోవు శీర్షాసనములకు సుళువును కలిగించును దేహమధ్యభాగములోని రక్తపోటును [Blood Pressure] తగ్గించుటయేగాక శిరస్సు లోభాగములలోనికి రక్తమునుపంపి ప్రసారముచేసి వాటిశుద్ధిచేసి. బలపర్చును. మెడను, శిరస్సును కలుపు 101 ముఖ్యనాడులను, అంవలి అంతర్దశ నాడులను ఇడ–పింగళ-సుషుమ్న నాడులను ఉద్వేగపరచి స్ఫోటముచేయును. శిరస్సులో మధ్యనాడి కందమును [Prinicipal Nerve Centre Medulla Oblongata] దానినాశ్రయించుకున్న జ్ఞానేంద్రియ నర-కందర కందములను [Sensory Centres]ను రెండు మేధాల నరములను [Two Brains' Nerves] బలపరచి వాటిపనిని [Functions] బాగా నిర్వర్తించునటుల చేయుగలు

గును. దంతముల పైకండరములను, పై చిగుళ్ళను బిగువుచేసి, శుద్ధిచేసి, పళ్ళు రాలుటను కదులుటను, పిప్పిపోటులను నివారించును. దంతములు ఊడుట ఆయుః ప్రమాణము దగ్గరకు వచ్చినదనుటకు సూచన.

"దంతంబులూడుచునంచు చింత పుట్టకమున్నె" భగవచ్చింతన చేయమని చెప్పిన సద్వాక్యములను మీరు "ఆంధ్ర వాల్మీకి రామాయణములో చదివియేయుందురు. గనుక ఈ సాధనలు దంతపుష్టి నిచ్చుచు ఆయుః ప్రమాణము సరిగా నుంచుటయేగాక, పెంచనుకూడ పెంచుటకు సమర్థములన్న అతిశయోక్తిగాదు. దవడల పొరలలోను, దవడల [Jaws] అడుగున, కంఠములోనుగల గ్రంధుల [Thyroid and Saliva Glands Vocal chords] మాంద్యమును పోగొట్టి చురుకుగా పనిచేయించును. గళము యొక్క శబ్దలోపములను సవరించును. కన్ను, చెవి, నాలుక, నాశికలలో గల స్వల్పరోగములను దుర్బలములను తీసివేయును. చిరునాలుకను సాగనివ్వక క్రమములో నుంచును. *

దీర్ఘశ్వాస ప్రాణాయామము : అంతర్బాహ్య కుంభకములు.

ఈ ప్రాణాయామ విధానము రోగులైనవారు, దుర్బలులు మూడు మాసములైనను సాధారణ ప్రా॥మమును 20 లేక, 30 మాత్రలకాలము కుంభకము చేయగలుగు స్థితి వచ్చినపిమ్మటనే అవలంబన చేయవలెను. ఆ గడువులోపల యత్నించుట క్షేమముకాదు. సకాలములో, శక్తివంతులు ఈ సాధననే ప్రతిదినము కొన్నిపర్యాయములు చేయుచో యోగశాస్త్ర ప్రోక్తమైనకపాలబాతి, భస్త్రిక, భ్రామరి, ఉడ్యాణి, ఉజ్జాయి ఇత్యాదిదీర్ఘశ్వాస ప్రక్రియల శక్తులనుకూడ క్రమేణ సాధించుకున్నవారగుదురు. గాని ఈ అభ్యాసములు ప్రతివారికి అవసరములేదు. నిత్యారోగ్య సంపాదనకృషికిని అగత్యములేదు. గాని కొందరు బాగా ఆరోగ్యవంతులైనవారు సాధారణ

* యీ సాధన థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఉద్వేగపరచుటలో స్త్రీలలో నిస్సంతానతకుగల కారణములు తగ్గును. యీ సాధన నిస్సంతానులగు స్త్రీలు శ్రద్ధగా చేసేది.

స్థితిని దాటి సర్కస్‌ఫీట్లు మోస్తరువి చేయుటకు, దీర్ఘ దూరములు, ప్రవాహములు, వరదలు ఈత పందెములు వేయుటకు, అసాధారణ బరువులు ఎత్తుటకు, కుస్తీలు చేయువారలు ఈ క్రియను బాగా అవలంబించవచ్చును.

అంతర్కుంభకము:— ఈ ప్రా॥మ ప్రక్రియలో నాశికలు వ్రేళ్ళతో మూయడము, తెరుపడము ఉండక రెండు నాశికలు ఉన్న యథాప్రకారము గానే పూ॥ రే॥ కుంభకములు చేయుటగును. రెండు నాశికలతో ఒక్కమారు దీర్ఘముగా శక్తివంతముగ గాలిని పూరించి, అట్లే కుంభకము చేయుట గును. కుంభించిన గాలిని నెమ్మదిగా రేచకమున్ను చేయబడును. ఇందు మాత్రకాలములు చాలా హెచ్చుస్థాయిలో సాధారణకాలములకు మూడు నాలుగు రెట్లవరకు పెంచుదురు. ఇందు కుంభకము ఎక్కువకాలము చేయగలుగుటే లక్ష్యము.

—: బాహ్య కుంభకము :—

ఇంతవరకు చెప్పుచున్న కుంభకము గాలిని లోపలికి పీల్చి బిగపట్టువిధానము. ఇదిగాకను కుంభకములో రెండవవిధానము బాహ్య కుంభకము: అనగా గాలిని సాంతముగా బయటకు రేచకముచేసి ఆస్థితిలోనే (అనగా మరల కొంతకాలము గాలిని లోపలికి ఏమాత్రము రానివ్వకుండుట) ఉండిపోవుట బాహ్యకుంభక మందురు. ఈ అభ్యాసము రోగులకు మామూలుస్థితి ఆరోగ్యవంతులకు, మనోదుర్బలులకు, అబ్రహ్మచర్యులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు చాల అపాయకరము. ప్రాణహానియుగూడ కలిగిన కలుగవచ్చును. గనుక ఎవరున్ను అజాగ్రత్తగ, మనో దుర్వ్యసనవ్యాసంగముతో చేయదగినదికాదు. గాని ఎవరైనను స్త్రీలు, పిల్లలు, వృద్ధులు, రోగులు కానివారు అభ్యాసములో పెట్టుటకు యత్నించవచ్చును. గురుసాన్నిధ్యములోగానియిందు ఉచ్చదశక్రియలు చేయకూడదు. సాధారణులు ఈ బాహ్యకుంభకము 5 మాత్రలకాలము దగ్గరనుంచిగాని, అంతకులోపు కాలముతో ప్రారంభించి అభ్యసించవలెను. ఇది చేయునప్పుడు తనలో తన

మనస్సు ఆ క్రియయందు లక్ష్య—కేంద్రీకరణమై పట్టువిడుపులు జాగరూకతతో చేసుకొనవలెను. ఈ విషయములు తెలుపకుండుటకంటె అందరికి తెలియుటయే క్షేమమని. చేయగలిగినచో మంచిదని వ్రాయడమైనది.

ఈ దీర్ఘశ్వాస ప్రాణాయామము చేయడము అంతర్కుంభకముతోటే సరిపెట్టుకొనుచు అందరు చేయవలసినదిగా మా సలహా. దీర్ఘ కుంభకములో అపాయములేదు. గాని రేచకముచేయునప్పుడు అలసట వచ్చి అంతగాలి ఒక్కసారిగా రేచకము గావచ్చును. దీర్ఘకుంభకముతో దాదాపు సమకాలరేచకము అలవాటగువరకు అప్పుడుమటుకు వ్రేళ్ళతో ఒక నాసిక పిమ్మట రెండవ నాసికను మూసి రేచకము చేసుకొనవచ్చును. పూరకములో ఈ చిక్కులు ఏమిలేవు. ఎంత నెమ్మదిగా పీల్చగలిగితే అటులనే పూరకము చేయవచ్చును. పూరకము చేయుటకు వ్రేళ్ళు ఉపయోగించక రెండు నాసికలు తెరచియుంచి స్వేచ్ఛగా యథాశక్తివంతముగ చేసేది. ఈ దీర్ఘశ్వాస ప్రాణాయామము మామూలుగా నడచునప్పుడు, ప్రశాంతముగా కూర్చొని విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు చేయవచ్చును.

ఈ దీర్ఘశ్వాస-కుంభక ప్రాణాయామమువల్ల వక్షస్థలము విశాలమై ఊపిరితిత్తులు పెద్దవిగా పెరుగుచు పుష్టి కలిగియుండును. దీనివల్ల ఎక్కువగా రక్తశుద్ధి జరుగును. అగ్నిమాంద్యము ఒదులును. క్షయరోగ సూచకములు ప్రవేశించవు: ఉన్నచో నశించును. నిద్రాకలు శమించును. అడినాయిడ్సు నశించును. హృదయకోశము బలపడి హృద్రోగములు శమించును. దైనందిక నిత్య ప్రాణాయామముచేయు సమయములలో ఈ సాధన 5 నిమిషములకు మించనికాలమువరకే చేయుట చాలును.

ప్రాణాయామములో శ్రీ చంద్ర, సూర్య ముద్రలు.

శ్రీ సూర్యచంద్రులు ప్రకృతిలో ఉష్ణశీతలోత్పన్నతికు కారకులు. దేహములలో కూడ వారి స్వభావాంశములు ఒక నిష్పత్తిలో ప్రత్యక్ష ప్రమాణమున పనిచేస్తు ప్రాణములను కాపాడును. ఆ నిష్పత్తి అల్ప, అధికతమములైనచో ప్రాణములకే తావుండదు. ఆ నిష్పత్తి ప్రాణప్రదముగ నుండుటకు ఆ గ్రహాధిపతుల ప్రోత్సాహ మవసరము. వారి ప్రత్యామ్నాయములగు ఇడ, పింగళ నాడులు సమసౌఖ్యస్థితిలో పనిచేయుచు మనల నింతవరకు కాపాడుచున్నందుల కెంతయు కృతజ్ఞతాపూర్వక వందనము లిడుట మానవకర్తవ్యముగాన దివ, నిశీధిపతులగు శ్రీ సూర్యచంద్రులకు నమస్కరించుటకుగాను ప్రా॥మ॥విధిలో ఈ సూర్యచంద్రముద్ర లివ్వబడినవి:—

—: శ్రీ చంద్రముద్ర :—

ప్రక్క పటములో 1వ॥దృశ్యములోవలె ఈ ముద్ర ప్రకటన మగుచున్నది. మొదట సుఖాసనములో :

శ్లో. "జటాధర శిరోరత్నం। శ్వేతవర్ణం సుధాబ్దిజం।
ధ్యాయేత్వం లక్ష్మీభ్రాతరం। సర్వకామ్య ఫలప్రదమ్॥"

యని శ్రీ చంద్రుని ధ్యానించి నమస్కరించేది. పిమ్మట నమస్కారపు చేతులను క్రిందికి జాచి సుఖాసనములో రెండు మోకాళ్లు కలియుచోట చూపవలెను. అనంతరము మోకాటి చిప్పలను నేలన ఆన్చి దేహమధ్యమును ముందుకువంచి మోచేతులను మోకాటి చిప్పలకు ఆన్చి నమస్కారమును నేలమీద ముందున పెట్టవలెను. వెనుక పాదములను ఒకదానిమీద నొకటి అడ్డముగా పెట్టి గుల్ఫములను, కాళ్ళ వ్రేళ్ళను నేలకు తాకనివ్వక ఎత్తిపట్టియుంచవలెను. ఈ స్థితిలో దేహపుబరువు మోకాళ్ళచిప్పలమీద, నమస్కారముచూపుచున్న చేతులమీద ఆనియుండును. ఇప్పుడు తలను వంచి పటములోవలె నమస్కారము పైన చూపుచుగాని, లేక మెడను వెనక్కు కొద్దిగా విరచి లోదృష్టిని పైకి (కన్నులు మూసుకుని) సారించిగాని చంద్రుని ముద్ర వేయవలెను. ఈ ఆసనము వేయునప్పుడు దీర్ఘశ్వాస

కుంభకములలో చేయవలెను, అనగా నెమ్మదిగా పీల్చగలిగినంత గాలి లోనికి పీల్చి అంతకాలముగాని అభ్యాసమున అనగా ఎక్కువకాలము గాని కుంభకముచేసి పిమ్మట నెమ్మదిగా రేచకము (సమకాలములోగాని లేక కొంచెము తక్కువకాలములోగాని) చేయవలెను. ఈ ఆసనములో ½ నిమిషము లేక 1 నిమిషము లేక 2 ని॥ములు ఉండి అటులనే సుఖాసనములోనికి లేచి కూర్చుని నమస్కరించేది. ఇట్లు ఈ ఆసనము రెండు మూడుమార్లు వేయవచ్చును. ఆఖరున సుఖాసనములో మామూలు పూర్ణ శ్వాస కుంభక ప్రాణాయామములు నాలుగైదుమార్లుచేసి విరమించవచ్చును. ఈ ఆసనము వేయుట 5 నిమిషములకాలములో ముగించవలెను. ఈ ఆసనము హృదయమును, మూత్రపిండములను యధాస్థానమున స్థిరీకరించుచు వాటి స్నాయువులను బలపర్చును. వాన, శీతాకాలములలో ఊదా ఎలెక్ట్రిక్ లైటుక్రిందగాని లేక మామూలు ఎండలోగాని వేయునెడల వీపు లోభాగములో పైగానున్న ఊపిరితిత్తులలో జీవాణువులు గాలిగూళ్ళు శుభ్రపడి వాటి శిద్ధిలతను తగ్గించి ప్రాణవాయువును ఎక్కువ అగ్రహణ చేయించును. జలుబుకు, శ్వాసకాసలకు, నడుములో శూలలకు ఉపశమనమునిచ్చును.

—: శ్రీ సూర్యముద్ర :—

ఇందు పటములో 2వ॥ దృశ్యములోవలె ఈ ముద్ర ప్రకటన మగుచున్నది. మొదట సుఖాసనములో :—

శ్లో. ధ్యాయేత్సూర్యం కోటికిరణం తేజోమయం ఓం శివమ్।
భాస్కరం భక్తానామభయప్రదం శుభం శంకరమ్॥.

యని శ్రీ సూర్యుని ధ్యానించి నమస్కరించేది. పిమ్మట సుఖాసనమునుండి జ-జా-నూర్వాసనము వేసి శిరస్సుమీద రెండుచేతులతో నమస్కారము చేసేది. ఇప్పుడు సులభశ్వాసకుంభకములలో వక్షస్థలము పూరించి ముందుకును నడ్డిని వెనక్కును కుమ్మి సితారుగా ఆసనములో నుండవలెను. పిమ్మట శిరస్సుననున్న నమస్కారముచేతులను ముందుకు చాచి చూపించి అనంతరముముందుకువంగి ఆ చేతులను వీపు వెనక్కుతెచ్చి వెన్నుకుపైగా

5. శ్రీ చంద్ర, సూర్య ముద్రలు



1వ దృశ్యము



2వ దృశ్యము

నమస్కరించవలెను. ఇట్లు చేయుటకు అలవాటుచేయవలెను. రెండుమూడు పర్యాయములు అట్లు నమస్కరించి చివరనుకుంభకములోనడుమును వంచి లలాటమును మోకాళ్ళమీద ఆన్చుచు నమస్కారము వెనుదండముపైగా వెనకను పెట్టవలెను. ఇటుల ½ ని॥ మొదలు 1 ని॥వరకు ఈ ఆసనము చూపుటయే శ్రీ సూర్యముద్రయగును. ఇది ఒకమారు చేసినపిమ్మట అల సటవచ్చినయడల ప్రాణయామముతో తీర్చుకొని [Contrcl చేసి] రెండవ మారున్ను ఆసనములో కాలుమార్చుకుని చేయవచ్చును. ఈ ముద్రలు 2 మార్లు వేసిన అనంతరము రెండు మూడు సాధారణ ప్రాణాయామములు చేసి విరమించవలెను. ఈ ముద్రవల్ల ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నములు, హృదయకోశము. ఊపిరితిత్తులు బలపడును. ఈఆసనములో చంద్రముద్ర ప్రయోజనములేగాక ఉపరిగా పింగళనాడి శుద్ధిగుటయు, సుషుమ్నము, కుండలినిశక్తివంతమును తేజోవంతమున్నుఅయి, షట్చక్రములుఉద్వేగమై బ్రహ్మశక్తి భృగు మధ్యముద్వారా సహస్రారము వరకు ప్రసరించగలు గును. ఈ స్థితి తాత్వికులలో విరాగులలో ఉత్కట సమాధ్యావస్థలను అను భవముచేయుటకు తోడ్పడును. ఈ ముద్ర మొత్తముమీద 5 నిమిషముల కాలములో ముగించినచో ఈ రెండు చంద్ర, సూర్య ముద్రలు వేయుటకు మొత్తము 10 ని॥ములకాలము పట్టవచ్చును.

ఈ ఆసన. ఉపాసన, ఉపాయములతో ప్రాణాయామము చేయుటకు దాదాపు ½ గంట (30 ని॥) లేక 40 ని॥ములు పట్టవచ్చును. కాలవ్యవధి లేనివారు, రెండుపూటలు చేయగలిగినవారు ఒక్క ½ గంట కాలమే అను ష్టించవచ్చును. ఒకరోజులో మూడు. నాలుగుసార్లుచేయగలవారు, చేయవల సినవారు 20 ని॥కాలమునకే పరిమితిచేసుకొన్నను చేయవచ్చును. ఈ ప్రాణాయామము రోగులగువారు మంచి వర్షాకాలపు, తేమ (చల్లని) గాలి లోను. చలికాలపు శీతలవాయువులోను చేయుట శ్రేష్ఠముకాదు. విద్యుత్తు కలవారు [Elec Lights] అగదిలో 50, లేక 100 C. P. [Candle-Power] విద్యుత్తు స్వల్ప ఊదాలైటు కాంత్యాష్ణములలో అనుష్ఠించుట మంచిది. పిమ్మట ఈ క్రియలు ఏవి చేయుచున్నను శ్వాస, ప్రశ్వాసలలో

రేచక, పూరకములందు నాసికలనుండి ఏలాటి ధ్వనులు రాకూడదు. రేచక, పూరకములుచేయునప్పుడు నాసికలు ఉపయోగములో ఒకదానికొకటి తేడాగా వాడినను ఏమి ప్రమాదములు రావు ఏమి భయపడనవసరములేదు. ఏతేడాలు వచ్చినను కూడభయములేదు. గర్,గర్ అని శబ్దములేకలుగకూడదు అలస టలు కలిగినప్పుడు ప్రాణాయామములుచేస్తు సులభకుంభకముతో అలసటను తీర్చుకొనవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఆసనములు వేయకున్నను ఈ ప్రాణాయామ యోగమైనను సక్రమముగా నిత్యకర్మగా, నిర్వర్తించి నచో మంచి ఆరోగ్యము ప్రసాదించకలుగును. కొందరు ప్రాణాయామ ములుచేస్తె చస్తామేమోనని, ప్రమాదకరముకాదా అని మమ్ములను ప్రశ్నిం చుచుండుట ఆశ్చర్యకరము! హాస్యాస్పదము! ఇట్లు ప్రశ్నించుటకు కారణము ఈ కర్మభూమిలోపుట్టిన చాతుర్వర్ణ్యులు ఆచరించవలసిన సంధ్యా వందన వైదికానుష్ఠానము మర్చిపోవుటయు, మానుటయు కారణములు. సరిగా సంధ్యావందనము చేసేయడల పూర్తిఅగులోపల కనీసము 20 లేక 30 ప్రాణాయామములు మొదలు 60 వరకు విధిగా చేయవలసివచ్చును. దానితో రోగకారణములు ఏర్పడకపోగా దేహమునకు తగినంత పుష్టి సత్తువులు చేకూరుచుండును. ఇట్లు మన వర్ణాశ్రమధర్మమే మనలను కాపాడగలుగునని ఆర్యవిజ్ఞానము చెప్పుచున్నది. గనుక పూర్వాచార పరా యణులు యీ సూర్యోపాసన క్రమమును తెలుసుకుని తద్వారా ఇహ, పర సౌఖ్యదాయకములగు కాయిక, మానసిక ధ్యాన, ఉపాసన, ప్రాణాయామ ఆసనప్రక్రియల సంపూర్ణ ప్రయోజనమును సాధించి జీవితములో సుఖ మును, అనంతరమున బ్రహ్మసాయుజ్య శాంతిని బడయుదురుగాక యని ఆశించుచున్నాము.

ఇతి ప్రాణాయామ విధి సర్వం శ్రీ సూర్యనారాయణార్పణమస్తు.

దిగ్విజయమస్తు.

ఓం ఓం ఓం

తత్సత్.



ఫలశ్రుతి

శ్రుతి ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే॥

గీత శ్లో. అనన్యాశ్చింతయంతోమాం యే జనాః పర్యుపాసతే।
9_22. తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్॥

సర్వవిజ్ఞాన సారస్వతము అష్టాదశచతుష్టయ లక్షల జీవరాసులలో నరజన్మ మహోత్కృష్టమైనదనియు, కడు దుర్లభమైనదనియు చెప్పుచున్నది. ఈ దేహి ఒక్కడే జ్ఞానాజ్ఞాన విచక్షణతో ఐహికాముష్మికములను సాధించి తుదకు జీవ బ్రహ్మైక్యములో పునరావృత్తిరహితుడు కాగలుగుటకు సమర్థుడు.

సాధారణముగ మానవజీవితము ద్వివిధ మనోవృత్తులలో 1 లౌకిక. 2 పారలౌకికముగ గడచుచుండును. బ్రహ్మచర్యాశ్రమానంతరము కలుగు యవ్వన కౌమారములు గృహస్థాశ్రమమందు లౌకికధర్మములోను పిమ్మట వృద్ధాప్యము పారలౌకికమునను నడచును. ఐహికమంతియు గృహస్థాశ్రమముననే అనుభవమై అందు పూర్వ ప్రారబ్ధముచేత సర్వ కష్టానిష్టములకు లోనై జీవన్ముక్తికి దూరమగుటయో, లేక పూర్వపుణ్యావశమున ఐహికమంతయు ఆశాపాశ, రోగ, రాగద్వేషాదుల గెలిచి భగవద్భాగవత మానసికము యలవడి తదుపరి వృద్ధాప్యమున ఉత్తమాశ్రమముల స్వీకరించి తరించుటో జరుగును.

పైన పేర్కొనిన ద్వివిధ ధర్మనిర్వాహణకును భగవదారాధనోపాసనమే శరణ్యము. ఇది అనేకవిధ సగుణ నిర్గుణ పూజాధ్యానమనన ఉపాసనావిధానములలో పలుమూర్త్యమూర్త్యారాధనలు చేయుచున్నారు. ఇప్పుడు ఆరాధన పద్ధతులలో ఇటు కామ్యమునకును, అటు ఆధ్యాత్మ్యమునకును సర్వ శక్తివంతము, సర్వపూజ్యమునగు శ్రీ సూర్య ఆరాధనోపాసన యొక శ్రేష్ఠమైన విధానమని వేద ప్రతిపాదిన చూపింపబడినది.

శ్రీ హంసోపాసన ప్రాణాయామయోగముయొక్క సామర్థ్య, ఫలప్రదములను మేము విజ్ఞులగు మీకు నూతనముగ ఇప్పుడు ఎరుకపరి

వలసినదిలేదు. అయ్యును శ్రీ సూర్యోపాసన శ్రేష్ఠత నిరూపించుట కీ గ్రంధమందనేక నిదర్శనములనుకూడ కనియేయుందురు. మఱియు పూర్వ పుణ్యపురుషులీ యోగ, యుపాసనచే ఆకాశగమనము, పరలోక సంచారము, సముద్రోల్లంఘనము. అన్యదేశశ్రవణ, దృక్ దర్శనము, భగవన్మానస వశీకరము, రాక్షసహననము, జీవబ్రహ్మైక్య సంధానప్రాప్తి యిత్యాది లనేకములు సాధించియుంట మీరు విన్నవిషయములే. అట్టితరి,

"ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" "భానో నమస్కారప్రియః"

యనుటను విశ్వసించి సులభసాధ్యమును. శీఘ్రఫలదమును కాగలుగు ప్రత్యక్ష సాక్షాత్కారమూర్తియగు ఆ సూర్యభగవానుని గృహస్థాశ్రమములో ఇందివ్వబడిన సకలవిధముల యుపాసించి సమస్త కామ, కామ్య, కాయిక, వాచిక, మనోవాంఛాఫలసిద్ధిని పొందుదురుగాక!

తదనంతరము. జీవన్ముక్తులై ముముక్షతనొందదలచువారు సకాలమున వానప్రస్థ, కుటీచక, తురీయాశ్రమముల స్వీకరించి తగు విధమున అహంగ్రహ, హంసోపాసనజేసి

గీత శ్లో. సతతం కీర్తయంతోమాం యతం తశ్చదృఢవ్రతాః।
9–14. నమశ్యంతిశ్చమాం భక్త్యానిత్య యుక్తా ఉపాసతే॥.
గీత శ్లో. యం యం వాపిస్మరన్ భావం త్యజత్యంతే కళేబరం।
8–6 తంతమేవైతి కౌంతేయ! సదా తద్భావ భావితః॥

యను భగవద్వాక్యప్రమాణేన శాశ్వతబ్రహ్మలోకనివాసమును, అనంతరము "సయోహవై తత్పరమంబ్రహ్మవేద బ్రహ్మైవభవతి" శృతి. న్యాయ్యమునజన్మజన్మాంతర వాసనాయుత పాపపుణ్య ఫలానుభవస్థితిని విసర్జించి విరజులైబ్రహ్మనిష్ఠలోబ్రహ్మవిదులై క్రమముక్తితో బ్రహ్మలగుదురు. ఇందు పరమహంసీయులు సన్యాసుల తదాత్మ్యస్థితినే పొందుదురు.

ఇతి బ్రహ్మశాసనమ్:

పూర్ణమదః పూర్ణమిదమితిశ్శాంతిః శుభంభవతు.

ఓం తత్సత్.

సూచన



ప్రస్తుతమున కొందరిచే ప్రచారము చేయబడుచున్న యోగ వ్యాయామ ఆసనములు కఠినములుగానుండి స్త్రీలకు అననుష్ఠేయములుగా నున్నవి. వాటికన్న రోగ నివారకమునకు సశాస్త్రీయమగు సూర్య నమస్కార–ఆసనములు "సూర్యోపాసన" యను గ్రంథముయొక్క ద్వితీయ సంపుటములో సమస్త వివరణలతో అనేక చికిత్సా సలహాలతో నుండునని తెలుసుకునేది.



శ్రీ రాధాకృష్ణ ఆనందాశ్రమము
గవర్నరుపేట,
విజయవాడ–2.

కవికొండల పురుషోత్తమయోగి,
"శ్రీ సూర్యోపాసన"
గ్రంథకర్త.

ఓం

శ్రీ త్యాగరాజ గ్రంథమాల

ముద్రితములు

1. శ్రీ త్యాగరాజ జీవితామృతము
2. శ్రీ భద్రగిరి రామశతకము
3. శ్రీ త్యాగరాజ చరితామృతము
   [సంస్కృత కావ్యము]
4. శ్రీ త్యాగరాజ అష్టోత్తర శత. సహస్రనామములు
5. శ్రీ సూర్యోపాసన–ప్రథమ సంపుటము

అముద్రితములు

1. శ్రీ సూర్యోపాసన–ద్వితీయ సంపుటము
2. సప్తశ్లోక భగవద్గీత
3. శ్రీ సీతావతార తత్వము
   1 వ భాగము
   2 వ భాగము
   3 వ భాగము
4. స్త్రీల తురీయాశ్రమ స్వీకారార్హత
5. "సామెత" నిర్వచనము, సాహిత్యస్థాయి లక్షణగ్రంథము–10000 సా॥ క్రోడీకరణ

ముద్రితములు వలయువారు దిగువ చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

శ్రీ కవికొండల పురుషోత్తమయోగి

శ్రీరాధాకృష్ణ ఆనందాశ్రమము

గవర్నరుపేట :: విజయవాడ–2.